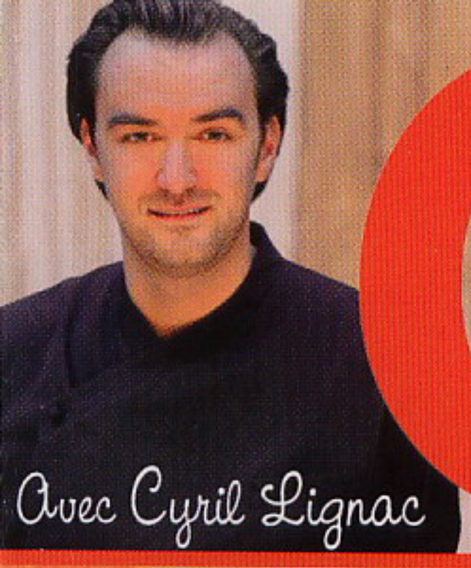


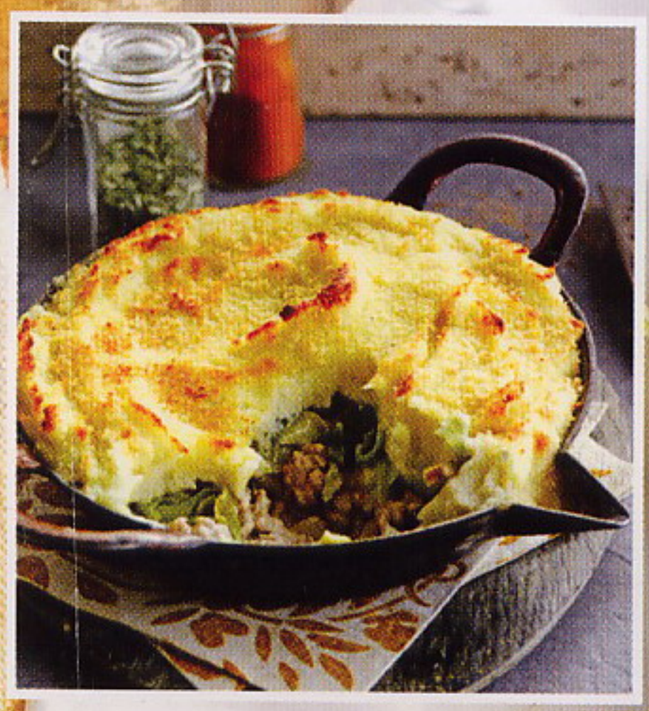
15 jours de cuisine SIMPLE et SAVOUREUSE

Gourmand

UNE RENTRÉE DÉLICIEUSE ET ÉCONOMIQUE

Top tendance et super facile

Boulettes, hachis Parmentier !



TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

14e étape :
LE CENTRE
et ses 8 fiches recettes

ASTUCES ET SANTÉ

Le bon usage des huiles en cuisine...

TOUT RONDS, TOUT BONS !

Les **MACARONS** maison, tous les secrets de fabrication

- Nos 15 jours de **menus** gourmands

Du 19/09 au 02/10/2013
N° 276
3 264420 110085
2,85€
Belgique 2,96€ - Luxembourg 2,88€

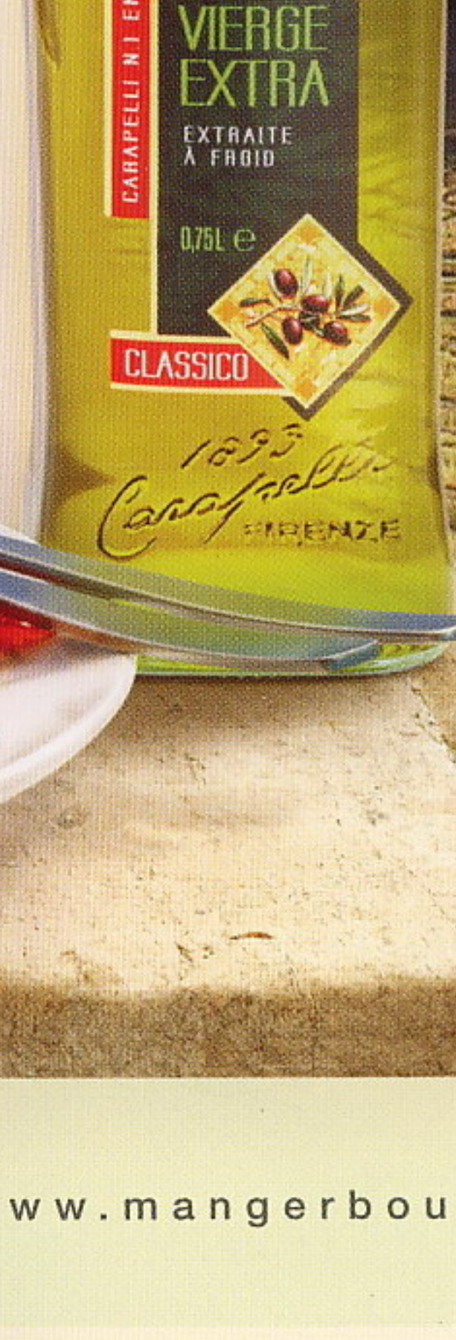
Carapelli
DAL 1893
FIRENZE

fait chanter la cuisine

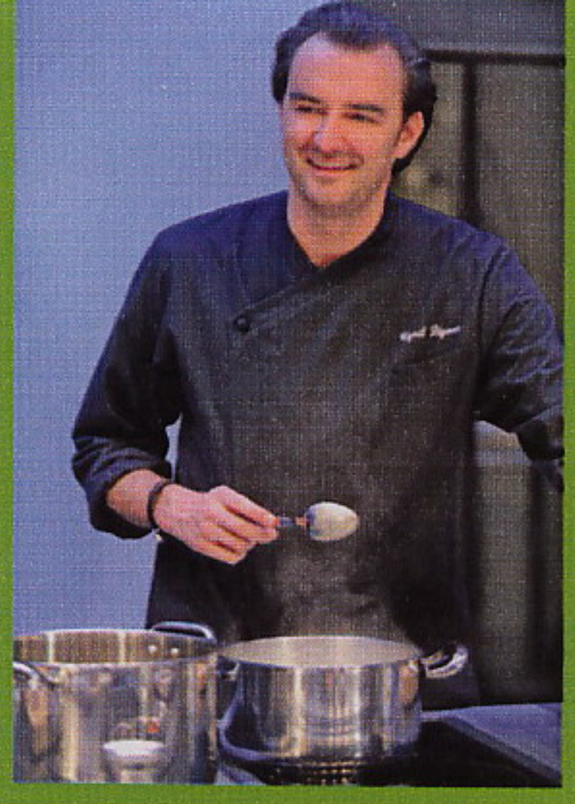
ANTIPASTI DE SAISON

N°1 Ouverture

Entre les huiles d'olive Carapelli et les légumes grillés, à la vapeur ou en salade, c'est une harmonie parfaite. À chaque huile Carapelli sa note : Classico subtile et équilibrée, Vivace puissante et fruitée, Nobile noble et élégante, Bio naturellement précieuse. Depuis 1893, Carapelli enchante tous les plats même les plus simples.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr



Cette quinzaine **notre chef** vous a concocté...

LA RECETTE DE LA...

Salade mexicaine

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN

Le plus de Cyril Lignac

Plutôt que d'utiliser un sachet de salade, optez pour une laitue et une feuille de chêne fraîches. Vous pouvez aussi ajouter du blanc de poulet mariné au curry et revenu à la poêle. Concernant les poivrons et les tomates n'hésitez à utiliser différentes couleurs. La salade sera plus fun.

Ingrédients

- 4 tomates • 1 poivron vert • 2 tiges de basilic • 2 oignons rouges
- 300 g de maïs en boîte • 200 g de haricots rouges en boîte • 250 g de thon au naturel
- 1 sachet de mélange de salade prêt à l'emploi • 1 yaourt nature allégé
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 gouttes de Tabasco • sel et poivre

1. Épluchez et émincez les oignons rouges. Lavez et émincez le poivron et les tomates. Égouttez le thon. Lavez et essorez la salade. Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Rincez et égouttez les haricots rouges et le maïs.
2. Dans un saladier, mélangez la salade, les haricots rouges, le maïs, le poivron, les tomates les oignons rouges, le thon et les feuilles de basilic.
3. Mélangez le yaourt, l'huile d'olive, le Tabasco, du sel et du poivre.
Servez la salade accompagnée de la sauce.

LE MOT DE LA RÉDAC

Qu'on se le dise, l'automne se déclinera sous le signe de la tendreté et du réconfort des petits plats aux boulettes et des hachis Parmentier moelleux ! Des recettes faciles à préparer, pratiques et très économique, puisqu'elles permettent de reconvertir des restes en véritables repas complets. En plus les enfants les adorent. Et pour le dessert ? Laissez-vous tenter par les poires, le fruit de saison incontournable et apprenez à choisir les bonnes variétés en p. 12. Pour terminer en beauté, devenez incollable en macarons avec toutes nos astuces et nos 2 recettes p. 54 !

Bonne lecture et bon appétit !

Dany Duran, rédactrice en chef

sommaire

N° 276 du 19 septembre au 2 octobre 2013

3 Cyril Lignac cuisine pour vous !
Cette quinzaine, notre chef Cyril Lignac vous a concocté une salade mexicaine

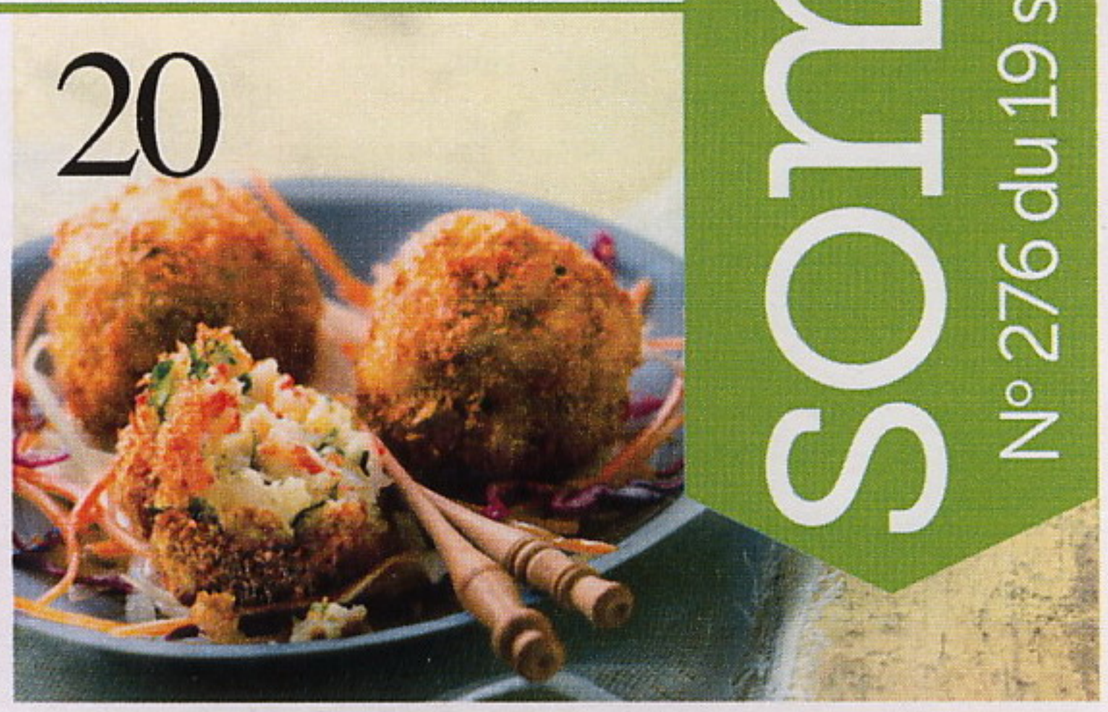
6 News
Conso, agenda

11 Tentation de saison
Le marché de Cyril Lignac
LES PRODUITS ET LES RECETTES DE SAISON : **spécial bonnes poires !**

18 Shopping
Je touche du bois (ça porte bonheur)

20 DOSSIER RECETTES
Boulettes, hachis Parmentier
LE PLEIN DE RECETTES FACILES, ÉCONOMIQUES ET DÉLICIEUSES

49 15 jours de coaching en cuisine
50 SOS porte-monnaie : **je cuisine éco avec les pruneaux**
52 Je fais quoi avec... **de la marmelade**
54 Les dessous de l'assiette : **les secrets des macarons réussis**
58 Le coin des enfants : **la recette du « fish & chips »**
60 Grand test de goût : **la ratatouille**
62 La santé dans mon assiette : **vrai-faux sur le bio**



65 15 jours d'idées gourmandes
66 **Nos menus pour cuisiner facile pendant 2 semaines**
80 15 trucs et astuces... **pour bien utiliser les huiles en cuisine**
84 15 recettes à improviser... **avec des poissons en conserve**
86 15 produits tout nouveaux tout bons, à dénicher dans les rayons

89 L'INDEX DES RECETTES

91 Évasion gourmande
92 **Rencontre gourmande avec le chef Mauro Colagreco**
97 **Le tour de France des terroirs : région Centre et les 8 fiches recettes à conserver**

Pour vous **abonner,** rendez-vous en **page 8-9** ou sur **www.pgpshop.fr**

d'aucy bio

MON COUP DE CŒUR !
Le bio 100 % local, produit par des agriculteurs passionnés et engagés.

La bonne idée

Faites revenir la jardinière de légumes d'aucy bio dans un concentré de tomates à l'ail et servez avec un poisson grillé au thym ou une escalope de poulet aux amandes.

Des légumes bio en conserve
Le bio accessible à tous

Avec sa nouvelle ligne de conserves bio, d'aucy met enfin le bio à la portée de tous dans les rayons des supermarchés. Désormais, toute l'année, chacun de nous peut s'offrir de délicieux légumes bio au meilleur prix, facilement et sans se demander comment les conserver. En plus, avec la gamme d'aucy bio, on est assuré de la qualité : tous les légumes sont cultivés dans le respect du cahier des charges de l'Agriculture Biologique. Haricots verts, maïs, petits pois, flageolets, carottes sont produits en France ; les tomates elles, poussent en plein champs, dans le nord de l'Espagne où elles se gorgent de soleil et développent leurs meilleurs arômes.

DES LÉGUMES BIO tous les jours !

Les « essentiels » de la cuisine
pour bien accompagner le quotidien

Dans la gamme d'aucy bio, on retrouve tous nos petits légumes préférés. Quelle que soit la saison, on profite de leurs saveurs et de leurs couleurs pour composer des menus variés et équilibrés. Alors, on les invite tous les jours dans nos assiettes pour faire découvrir ou redécouvrir leur bon goût et leurs bienfaits à toute notre petite famille. En panne d'idées pour les accommoder ? Il suffit de se connecter sur daucybio.fr pour découvrir de délicieuses recettes. Même les enfants vont les adorer !

Parce que c'est encore meilleur quand on en connaît l'origine, suivez vos légumes à la trace en flashant le QR code sur chaque boîte de légumes d'aucy bio.

www.PubliStory.fr Crédits photos : Gettyimages, Shutterstock, d'aucy

News conso

GPS à food trucks

La tendance du food truck, née à New York, s'installe durablement en France. La preuve ! Depuis le 1er septembre, une cartographie en ligne facilite la vie des personnes qui veulent manger vite, bien et branché. Actualisé en temps réel, elle permet de localiser sur Internet le camion de son choix. Cette carte de food trucks a été créée sur l'initiative du collectif de serveurs et barmen No More Penguins. Disponible sur le site Pouet-pouet.com la carte permet de visualiser les camions de restauration ambulante partout en France. Les adeptes de la cantine de rue trouveront leur bonheur facilement et repéreront immédiatement les camions qui se trouvent à proximité.

Cherche testeurs

Bio à la une lance la 2e édition de l'élection des « Meilleurs Produit bio » : 55 produits et 50 marques issus de trois catégories (alimentaire, cosmétique et santé, entretien) seront départagés après avoir été testés et évalués par 100 Français. Pour être sélectionné et faire partie du jury, il faut être familiarisé avec les produits bio et en consommer régulièrement. Les jurés recevront les produits et le matériel à leur domicile, fin septembre. Les candidatures sont ouvertes sur Meilleurs-produits-bio.com

Vers une carte resto

Plus de 3,3 millions de salariés les utilisent. Mais le carnet de titres-restaurant finira par disparaître. Sa dématérialisation devrait être confirmée à la fin de l'année. Elle prendrait la forme de cartes rechargeables, équipée d'une puce similaire à celle d'une carte de crédit. Ce n'est pas une réelle nouveauté : Moneo Resto et Resto Flash proposent déjà ce service. Mais le système devrait s'étendre aux Tickets Restaurant, Chèques Restaurant et divers chèques de table. Des questions subsistent, telles qu'un plafond quotidien de dépense à ne pas dépasser.

Le chiffre

9 ***Français*** *sur 10 désirent des emballages écologiques pour les produits qu'ils achètent.*

92 %

des Français *utilisent régulièrement les comparateurs de prix sur Internet.*

6 000 €

est le budget *annuel moyen des Français pour les courses alimentaires.*

Écocitoyennes et responsables

Pour sa gamme de soupes 100 % françaises, La Potagère joue la carte de l'écologie avec un carton issu de forêts gérées durablement, et de la traçabilité avec des produits provenant de producteurs français. Trois recettes sont disponibles : artichauts, choux-fleurs et crème fraîche ; carottes, poireaux et langoustines ; tomates, courgettes et jambon de Bayonne.

News livres

Par Sarah Hadj-Youcef

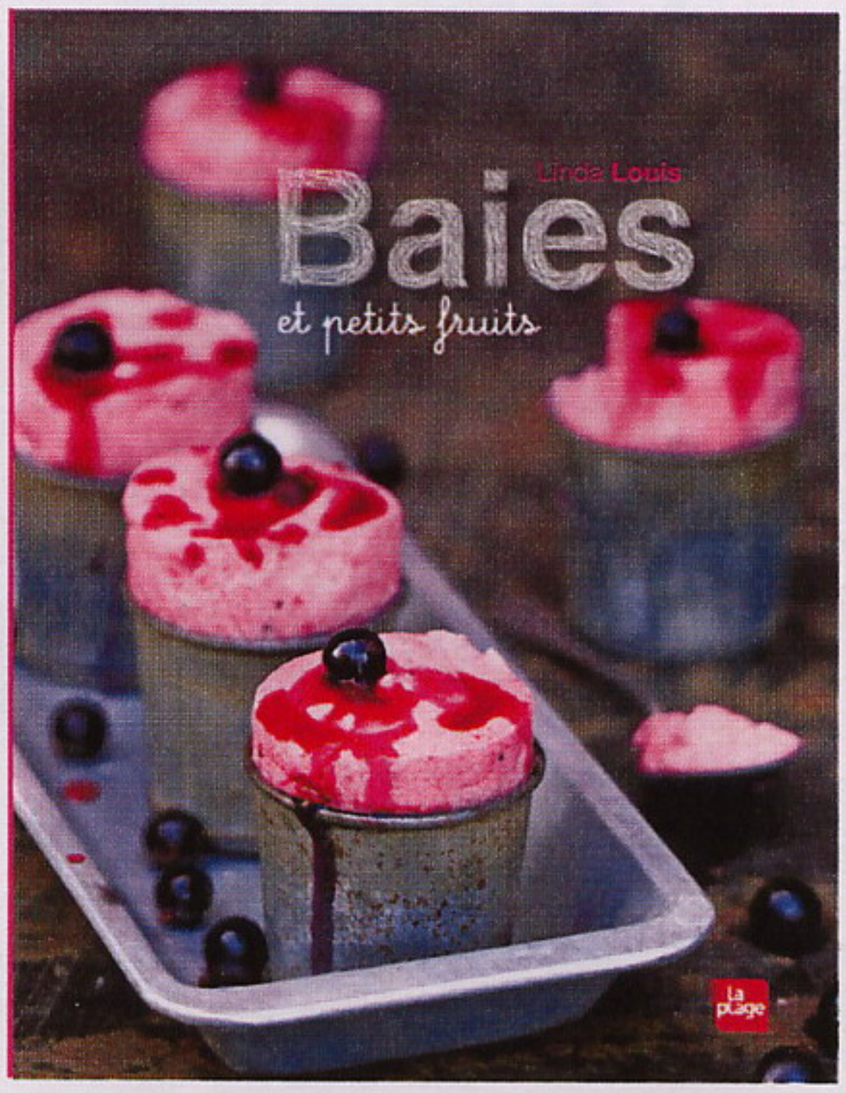
365 jours de fruits, c'est possible !

Les fruits on aime, on adore et on en redemande, mais on ne peut pas en manger tout le temps ! Sauf si... Grâce à cette sélection de livre où les fruits sont à l'honneur, découvrez les secrets de dégustation et de conservation de ces petits trésors.

Tout se mange, rien ne se perd

Pourquoi jeter les épluchures, les fanes et autres restes quand on peut les cuisiner ? Probablement parce qu'on ne sait pas toujours comment faire. Cet ouvrage contient plus de 120 recettes antigaspillage qui permettent de concocter des plats originaux, savoureux et parfois même inattendus ! Saviez-vous que les graines de pastèque et de melon se grillent et se saupoudrent dans les salades ?

« Cuisiner mieux en jetant moins », de Lisa Casali, coll. « Hors collection Pratique », éd. Larousse, 14,90 €.



Les bonbons de la nature

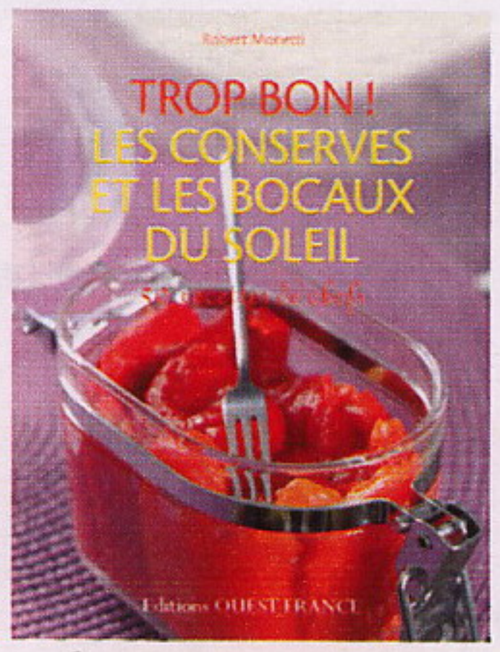
Plus de 220 pages pour une vingtaine de baies et de petits fruits : cassis, framboise, groseille pour le jardin, airelle et myrtille pour la cueillette sauvage, canneberge et morelle de Balbis pour les baies d'ailleurs. Pour chaque fruit, découvrez comment le cultiver, le cueillir, le préparer, le cuisiner et le conserver ! Une multitude de conseils utiles et de nombreuses recettes gourmandes comme le cheesecake aux myrtilles ou cet appétissant cake au pavot et aux baies d'aronie noire.

« Baies et petits fruits », de Linda Louis, éd. La Plage, 19,95 €.

Du soleil en hiver

Simple et coloré, ce livre apporte toutes les astuces nécessaires pour ne rien perdre de la belle saison. C'est une tradition en Provence, à la fin de l'été on fait des conserves, des confitures et des bocaux. Fromage de chèvre à l'huile d'olive, fruits au sirop et confitures, des recettes faciles et savoureuses pour être sûr de manger équilibré tout au long de l'année.

« Trop bon ! Les conserves et les bocaux du soleil », de Robert Monetti, photos de Eléonore Gauthier, éd. Ouest-France, 9 €.



Pour le plaisir du fruit

Les saveurs des fruits de saison sont inimitables. Grâce à ce livre, vous connaîtrez toutes les astuces pour les conserver sans les dénaturer et surtout avec très peu de sucre ! Des recettes faciles et originales comme les bonbons de fruits séchés ou les cerises au sirop de verveine et stévia.

« Mes confitures, compotes, fruits séchés, sirops... », de Marie Chioca et Delphine Paslin, coll. « Cuisine bio », éd. Terre Vivante, 14 €.

Faites le plein

Recevez chez vous tous les 15 jours **Gourmand** le numéro 1 des magazines de cuisine* qui offre **plus de 100 recettes par numéro !**

S'ABONNER C'EST FACILE !

CONNECTEZ-VOUS SUR **pgpshop.fr**
RUBRIQUE : **NOS MAGAZINES**

ABONNEZ-VOUS VITE AU **03 44 62 52 27**
(PRIX D'UN APPEL LOCAL)
en donnant le code **G276**

OU RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT**
Gourmand / Abonnements,
B945 60643 Chantilly
ou par fax au **03 44 07 43 36**

* source DSH : OJD 2011 : ventes au numéro cumulées sur une année

❑ **Oui, je profite de cette offre spéciale et je m'abonne** pour 1 an (26 numéros) au prix de **39 €** au lieu de ~~74,10~~ € soit près de 50% d'économie !

Je recevrai en cadeau sous 6 semaines maximum le mixeur plongeant inox après enregistrement de mon règlement.

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **Gourmand**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐

Date de validité : ☐☐ ☐☐ Cryptogramme ☐☐☐

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

Mes coordonnées G276

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Ville : .....

..... CP : ☐☐☐☐☐

email (en majuscules) : ..... @ .....

❑ Oui je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe publications grand public et/ou de ses partenaires.

* prix de vente au numéro. Offre valable jusqu'au 31.12.2013, exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine uniquement. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous contacter au 33 3 44 62 52 27. Vous recevrez Gourmand sous 4 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et votre cadeau sous 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi Informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

ON ! 50% DE RÉDUCTION ! 50%

de vitamines !

1 AN = 26 N°

PRÈS DE **50%** DE RÉDUCTION !

39 € SEULEMENT ! AU LIEU DE ~~74,10 €~~*

POUR VOUS :

LE MIXEUR PLONGEANT INOX

Idéal pour la réalisation de délicieuses soupes, sauces et smoothies en seulement quelques instants !

- Puissance : 200 W
- Vitesses : 2
- Pied démontable et compatible lave-vaisselle
- Lame en acier inoxydable
- Cordon : 1 mètre.

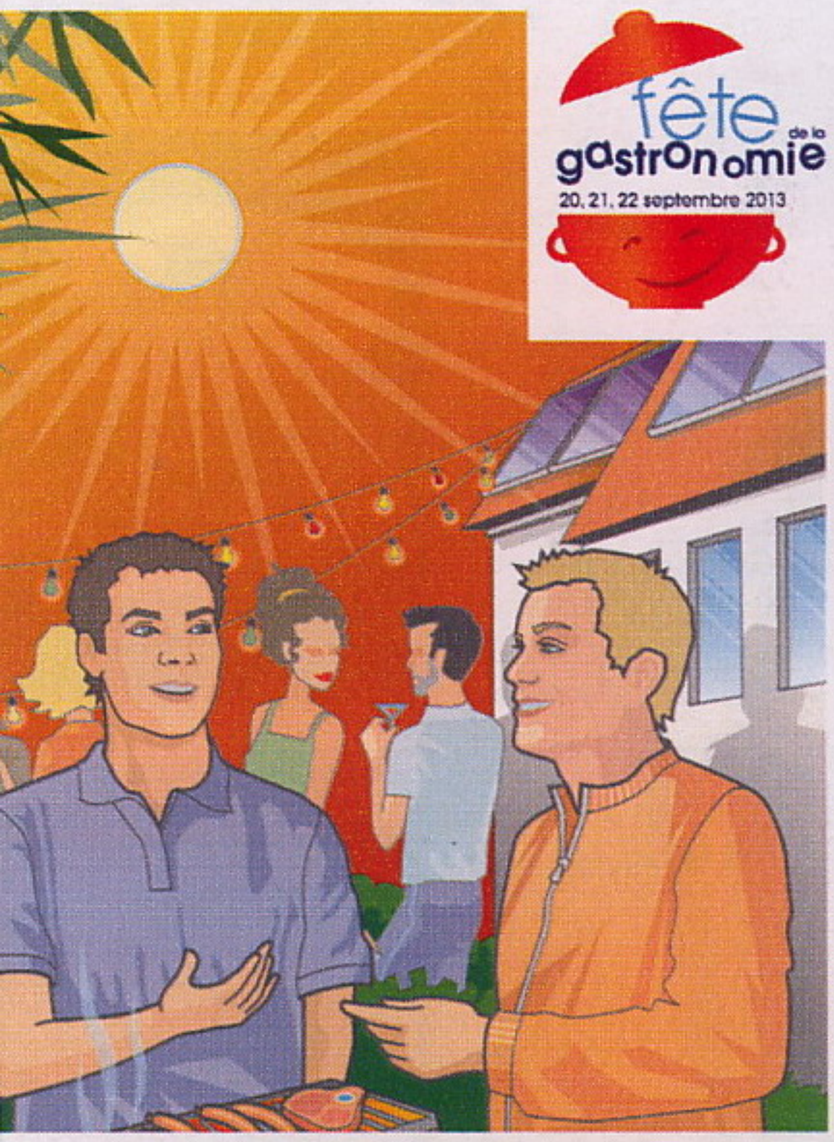
5 BONNES RAISONS DE S'ABONNER

- ★ Profitez d'un **tarif garanti**
- ★ Recevez votre magazine **directement chez vous** sans avoir à vous déplacer
- ★ Ne manquez aucun numéro
- ★ Bénéficiez d'un service clientèle **à votre écoute**
- ★ Faites livrer vos magazines sur **votre lieu de vacances** gratuitement partout en France métropolitaine

DE RÉDUCTI

News agenda

Par Michèle Vaillant



Du 20 au 22 septembre
dans toute la France

Fête de la gastronomie

Trois jours de fête pour partager un repas entre amis. L'occasion de goûter aux produits du terroir sur les marchés ou encore de participer aux grands banquets populaires organisés dans les grandes villes mais aussi dans les quartiers.
www.fete-gastronomie.fr

Le 28 septembre à Vinsobres (26)

Vendanges à l'ancienne

Amateurs de vin et curieux découvriront les vendanges dans sa tradition ancestrale. En plein cœur du Domaine Jaume à Vinsobres, initiation à la récolte et dégustation à la cuve sont au programme. Une expérience raffinée accompagnée de la découverte des produits du terroir qui devrait éveiller les papilles.
www.domainejaume.com.

Du 20 au 29 septembre
à Cassis (12)

Les vendanges étoilées

En plein cœur du village, les recettes méridionales et les vins de Cassis seront à l'honneur. Dans le cadre de la Fête de la Gastronomie, les gourmands et les gourmets sont invités à déguster des plats réalisés sous leurs yeux par de grands chefs étoilés. Les participants se laisseront tenter par des ateliers découvertes, des dégustations et des animations ludiques pour les plus jeunes.
www.les-vendanges-etoilees.com

Les 28 septembre et 6 octobre à
Narbonne (11)

Vigneron d'un jour

De 8 heures à 16 heures, tous les secrets de la vigne seront dévoilés dans le cadre de ces journées d'initiations aux vendanges. Guidés par les vignerons du domaine, les participants seront équipés d'un sécateur et d'un seau afin de découvrir les étapes nécessaires à l'élaboration du vin. Des moments d'exceptions, placés sous le signe de la découverte et encadré par des vignerons experts, qui s'adressent aussi bien aux adultes qu'aux enfants.
www.chateau-hospitalet.com

Par Anaïs Dupouy

LE MARCHÉ DE CYRIL LIGNAC

SPÉCIAL POIRES

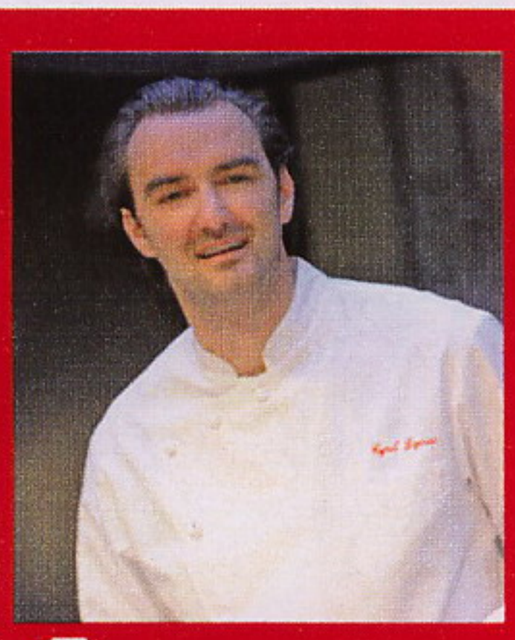
Les poires…
un « cadeau des dieux »

Principalement préparé en dessert, ce fruit s'adapte pourtant bien à des plats salés. En Italie, en Chine, au Japon ou aux États-Unis, on retrouve la poire dans presque toutes les cuisines du monde. Si elle compte plus de 2 000 variétés, seule une dizaine se retrouve sur nos étals. Homère, lui-même, les qualifiait de « cadeau des dieux ».

Pleine saison
D'août à mars.

Atouts nutrition

La poire est source de potassium, de calcium, de fer et de magnésium grâce à sa forte tenir en eau. **Elle est aussi très peu calorique**. Une poire contient environ 96 calories, ce qui en fait un fruit idéal pour les desserts légers. La teneur en vitamines C et E est plus faible, mais suffisante pour apporter des antioxydants connus pour ralentir le vieillissement des cellules.



4 idées recette de **notre chef**

1 Cuite : faites cuire votre poire dans un sirop sucré. Une fois cuite, ajoutez dessus du miel, des fruits secs caramélisés, type pistaches, noix, noisettes. Servez accompagné d'une belle tranche de roquefort.

2 En soupe : mixez vos poires après les avoir épluchées et épépinées. Faites tiédir avec de la fleur de jasmin et ajoutez des dés de poire. Servez avec une tranche de pain d'épices.

3 En tarte : préparez une pâte à tarte sucrée que vous garnirez d'une crème d'amande et de quartiers de poires et faites cuire tout doucement au four. Servez avec une glace à la cannelle.

4 Façon Belle Hélène : faites confire à feu doux votre poire dans un mélange eau, sucre, vanille et jus de citron. Au lieu d'ajouter une glace vanille, optez pour un sorbet au fromage blanc qui apportera une pointe d'acidité. Ajoutez de la chantilly vanillée, des amandes effilées et une sauce au chocolat.

PRIX MOYEN AU KILO

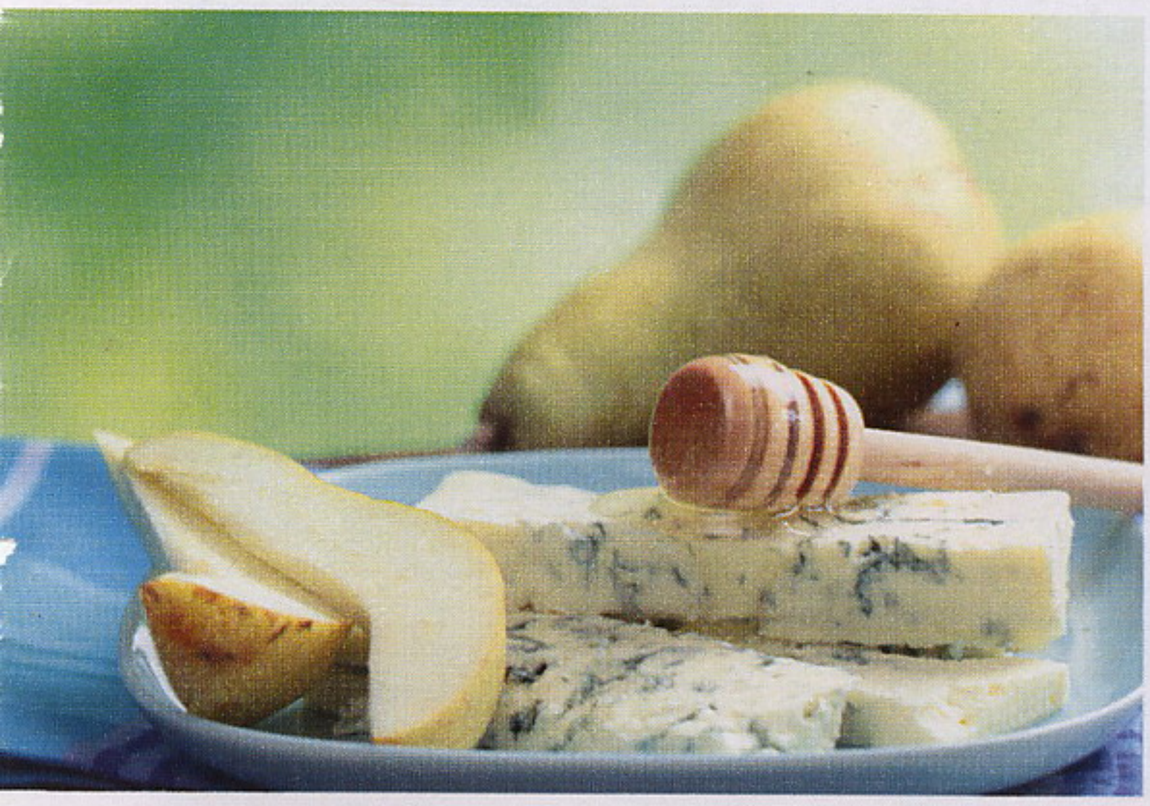
- Beurré-hardy environ **2,50 €.**
- Guyot environ **1,30 €.**
- Doyenné du comice environ **1,50 €.**
- Conférence environ **2 €.**
- Williams environ **1,60 €.**
- Poires bio toutes variétés confondues environ **3,50 €.**

Conservation

Tremper le pédoncule dans la cire permet de limiter l'évaporation de l'eau contenue dans le fruit. Il faut ensuite les entreposer au frais, dans des cageots de bois et à l'abri de la lumière. Les poires encore vertes peuvent se garder 15 jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour être congelée, elle doit être mûre ; blanchie dans de l'eau bouillante citronnée ou transformée en compote. Conditionnées en quartiers, les poires peuvent se conserver jusqu'à un an au congélateur.

D'où vient-elle ?

La poire se plaît dans les pays tempérés. Durant la préhistoire, elle poussait à l'état sauvage en Europe occidentale et en Asie centrale. À l'Antiquité, les Grecs l'adoraient et une soixantaine de variétés étaient recensées par les Romains. Entre le XVII[e] et le XVIII[e] siècle, des centaines de variétés de poire ont été créées, lui donnant peu à peu sa forme oblongue.



Bien les choisir

Les poires continuent de mûrir quand elles sont conservées à température ambiante. Pour en consommer le plus longtemps possible, il est conseillé de les acheter à différents stades de maturation. Le choix du fruit se fait selon son poids et son odeur. Il faut choisir des poires lourdes et bien parfumées, légèrement fermes sous la pression des doigts et sans meurtrissures. Les poires d'été doivent être jaunes, celles d'hiver plutôt vertes.

Bons amis

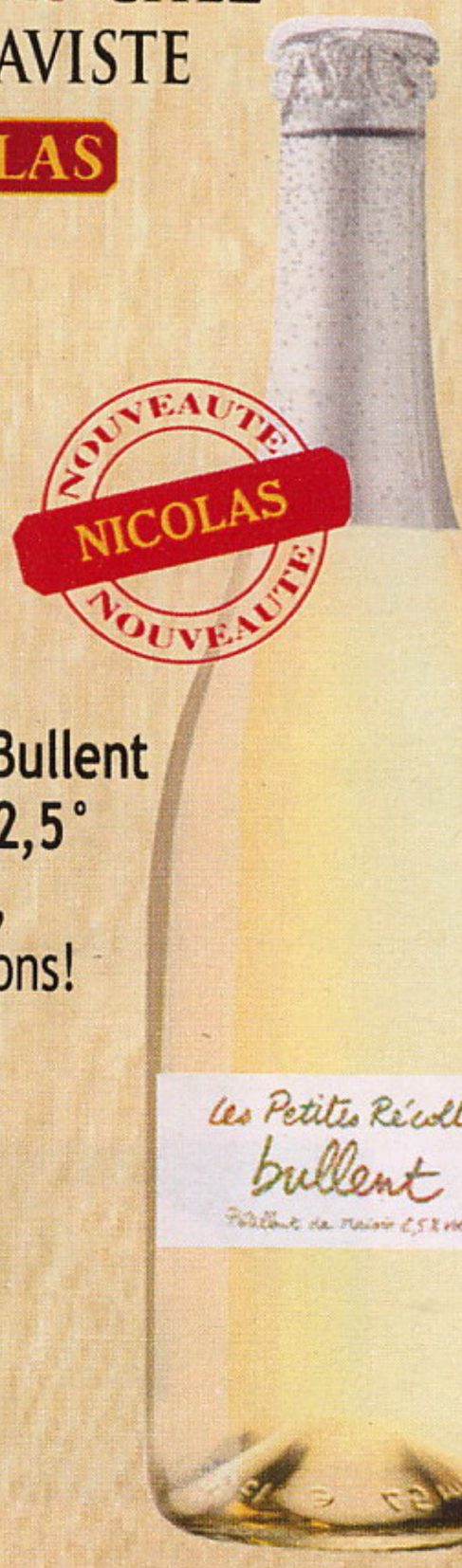
La poire s'accorde parfaitement avec les fromages à pâte persillée, comme le roquefort ou le bleu d'Auvergne. Elles constituent aussi un bon accompagnement pour les viandes blanches et les volailles. En salade, elles s'associent avec l'endive, la mâche ou les épinards. En dessert, les épices, le caramel, le chocolat et les noix sont ses meilleurs alliés.

En boisson

La poire est utilisée dans la fabrication du poiré, une boisson pétillante similaire au cidre. Cet alcool ne peut être obtenu qu'à partir de poires à cidre.

DU NOUVEAU CHEZ VOTRE CAVISTE

NICOLAS



Les Petites Récoltes Bullent
Pétillant de raisin 2,5°
un faible degré,
pour toutes occasions!

4€60
la bouteille de 75cl

Nicolas S.A. au capital de 1 921 152 € RCS Créteil B 312066 238

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Le duo gagnant de l'été

Elles représentent 50 % de la production. Les poires d'été sont récoltées de mi-juillet à septembre et garnissent les étals des marchés jusqu'en octobre. S'il existe 5 variétés, la williams et la guyot restent les plus produites et les plus populaires.

LA WILLIAMS

Son premier nom était « bon-chrétien » et datait de 1770. Elle est rebaptisée « williams » lorsqu'elle est exportée en Angleterre. Outre-Atlantique, elle est connue sous le nom de poire Bartlett. La williams arbore une forme arrondie et une peau lisse et brillante, qui peut aller du jaune paille au vert clair. Cette poire est récoltée à la fin du mois de juillet. Riche en arômes et en goût, elle est souvent utilisée pour la fabrication d'eau-de-vie.

LA GUYOT

Elle tient son nom du docteur Jules Guyot. Elle est principalement cultivée dans le bassin du Rhône, le Sud-Ouest et le Val de Loire. Les poires guyot sont de taille moyenne, voire relativement grosses. Elles ont la peau très fine, d'un vert pâle pouvant virer au jaune, avec des reflets rosés. Abondantes en eau, leur chair est juteuse et fondante, ce qui rend aussi cette variété très rafraîchissante.

PLUS ENCORE

La williams et la guyot ne sont pas les seules poires de l'été. On trouve aussi la belle épine du mas (photo) à la chair blanche, juteuse et légèrement musquée, et la beurré giffard à la peau jaune et à la chair un peu acidulée. Cette dernière variété est principalement utilisée en confiserie. Toutes deux sont accompagnées de la pérouille, une variété ancienne fréquemment cuisinée en confiture.

Les poires d'automne

Dès septembre, elles cohabitent avec leurs copin de l'été. Moins abondantes, elles représentent 30 % de la production totale. Les poires d'automr sont les plus connues, car l'une d'elles est utilisée dans la réalisation de la poire Belle-Hélène.

La conférence.

Saison

Les poires d'automne sont récoltées dès la mi-septembre et certaines variétés peuvent être commercialisées jusqu'en mars.

La beurré hardy.

LES STARS DE LA SAISON

Les poires d'automne sont nombreuses, mais quatre sortent du lot. La première est la **beurré hardy**, avec sa peau vert foncé. Elle est recommandée pour la réalisation de poires farcies.
La deuxième est la **doyenné du comice**, trapue et bosselée, sa chair fine est parfaite pour les tartes et les gâteaux. Puis il y a la **conférence**, reconnaissable à sa forme allongée et sa couleur vert bronzé, idéale pour la réalisation de la célèbre poire Belle-Hélène, et la **louise bonne** avec sa peau verte et rosée qui convient très bien pour la patisserie.

Porc farci à la poire et au fromage

POUR 6 PERSONNES •
PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 15 MIN

• 1 rôti de porc de 1,2 kg dans le filet • 2 poires • 120 g de fromage de type cheddar • 1 brin de basilic • huile d'olive • sel et poivre du moulin

1. Coupez le cheddar en fines tranches. Pelez les poires. Retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en tranches. Taillez 6 tranches épaisses de porc.
2. Avec un couteau, ouvrez les tranches de viande en deux sans aller jusqu'au bout, de manière à ce que les deux moitiés restent jointes. Répartissez-y les tranches de fromage et de poire.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

4. Huilez un plat à four. Placez-y les tranches de porc farcies. Salez et poivrez. Enfournez pour 15 minutes.
5. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Parsemez-en la viande. Servez aussitôt, accompagné d'une purée maison.

PUBLI COMMUNIQUÉ

LE CHOIX DES CAVISTES

NICOLAS

UN VIN POUR EXALTER CE METS

En accord avec Nicolas, nous vous recommandons ce Riesling Kleinreben, Baron de Hoën, 2012.

Le rôti de porc, fondant et savoureux avec sa garniture aux fruits, s'accommode très bien de ce blanc fruité au bouquet d'une grande finesse. Sa fraîcheur et sa pointe minérale feront un contrepoint parfait au gras de la viande et à l'onctuosité du fromage.

Nicolas propose la bouteille à 6,75 € (au lieu de 8,45 €) jusqu'au 1er octobre.

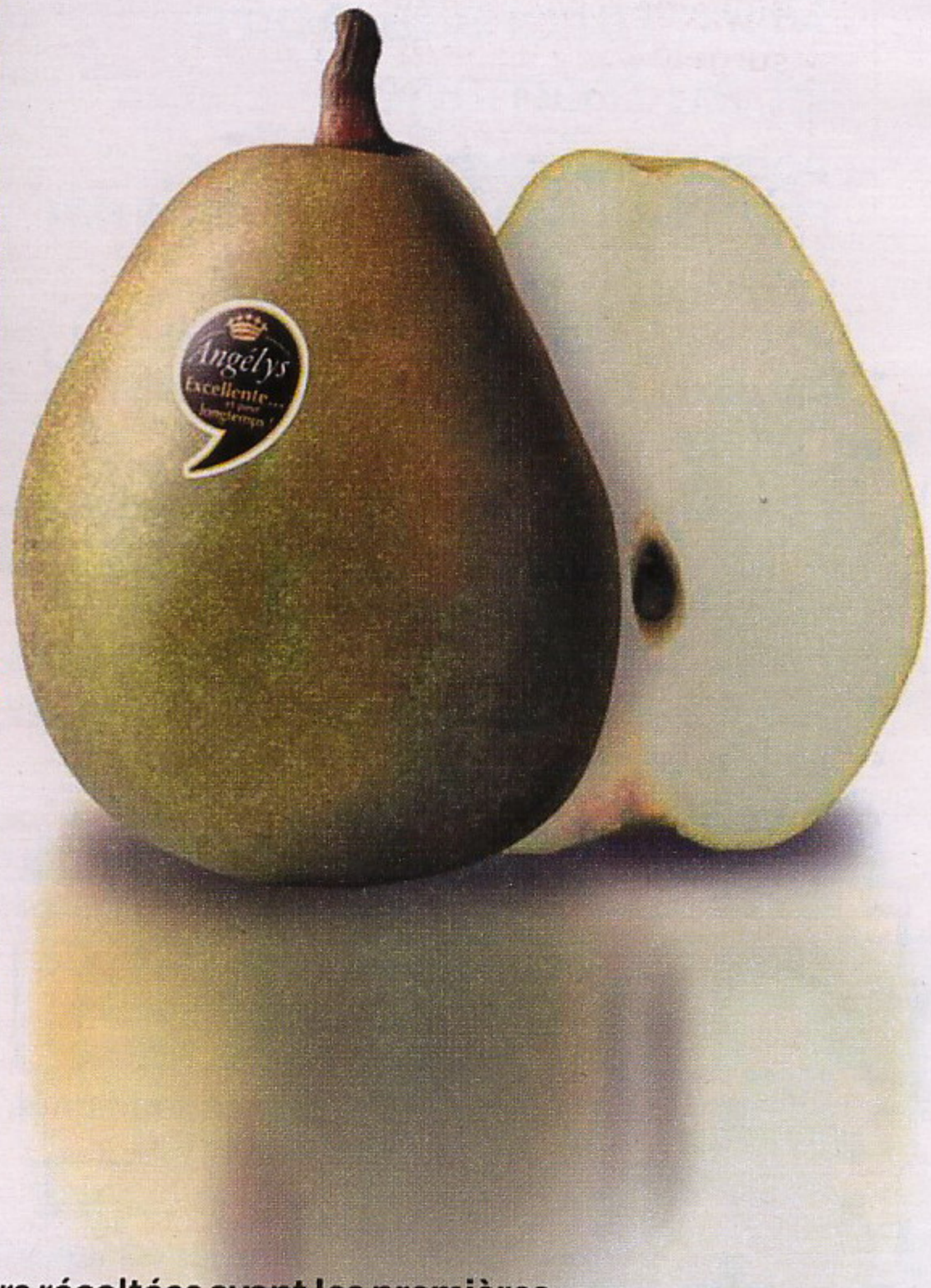
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

À l'approche de Noël

L'hiver n'est pas dénué de poires. De toutes les variétés, elles sont les plus résistantes car elles doivent subir les variations de température. Elles se conservent aussi plus longtemps et plus facilement.

LA FONDANTE

La **passe-crassane** est une poire d'origine française créée en 1855, née du croisement entre une poire et un coing. Elle a une chair un peu acidulée et granuleuse. Résistante aux préparations, elle est tout de même fondante et suffisamment juteuse. Sa peau est jaune foncé, presque brune à maturation. Tardive, on la récolte jusqu'en avril.



LA PETITE JEUNE

L'Angelys est une poire française relativement récente puisqu'elle a été créée en 1998. Elle est issue d'un croisement naturel entre la doyenné d'hiver et la doyenné du comice. Tout comme la passe-crassane, c'est une variété assez grosse à la chair acidulée et résistante aux manipulations. Elle est disponible sur les marchés jusqu'en juin.

LA RÉCOLTE

Les poires d'hiver sont toujours récoltées avant les premières gelées. La cueillette peut parfois se terminer en décembre. Si on les trouve jusqu'au début du printemps, c'est grâce à la résistance des fruits hivernaux qui permet une longue conservation dans les fruitiers, des locaux destinés à entreposer les fruits après la récolte.

Mitonnez de bons petits plats avec votre congélateur !

PRÉSIDENT

Des amis débarquent à l'improviste ? Le frigo est vide et vous avez pourtant envie de faire un bon petit plat ? Alors, ouvrez votre congélateur et cuisinez maison en un clin d'œil !

Idée recette facile et futée avec des produits surgelés

Lasagnes de saumon aux asperges vertes

POUR 4 PERSONNES

400 g de pavé de saumon surgelé • 300 g d'asperges vertes surgelées • 9 feuilles de lasagne • 50 cl de béchamel toute prête • 100 g d'Emmental râpé spécial congélation Président • huile d'olive • sel, poivre

Préparation : Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Plongez-y les pavés de saumon et les asperges 4-5 minutes. Egouttez. Effeuillez le saumon, coupez les asperges en 2 dans la longueur. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Huilez légèrement un plat à gratin. Déposez un peu de béchamel, 3 feuilles de lasagne, la moitié du saumon et des asperges, 1/3 de la béchamel. Salez et poivrez. Recommencez l'opération. Terminez par les 3 dernières feuilles de lasagne, la béchamel et 3-4 asperges. Parsemez d'Emmental râpé spécial congélation Président et enfournez pour 30 minutes. Servez bien chaud.

Emmental râpé spécial congélation

Jusqu'à présent, le congélateur pouvait nous dépanner avec les légumes ou encore la viande. Dorénavant, l'un des ingrédients phares du quotidien, l'emmental râpé, aura aussi sa place dans... le congélateur !

En effet, Président innove en lançant l'**Emmental râpé spécial congélation : un râpé à congeler, pour ne jamais en manquer** ! Si, comme 9 consommateurs de râpé sur 10, vous estimez qu'il est important d'en avoir toujours sous la main, alors cet emmental est fait pour vous ! Grâce au savoir-faire des fromagers Président, ce râpé est spécialement pensé pour la congélation. Avec ses brins épais, **il se congèle sans faire de paquets** (contrairement à du râpé classique) et s'utilise alors très facilement : **pas besoin de le décongeler**, il suffit de prendre la quantité souhaitée et d'ajouter le produit encore congelé dans tous les plats et préparations à cuisiner.
Sa recette unique lui permet de conserver son **bon goût d'emmental et son fondant, même après congélation.**
L'Emmental râpé spécial congélation est en vente au rayon fromages, avec les râpés. Il suffit de le mettre au congélateur en arrivant à la maison. Ensuite, il s'utilise comme un produit surgelé et se conserve 4 mois au congélateur. Délicieux dans les pâtes, gratins, quiches, pizzas, etc. Pratique pour régaler toute la famille même quand on n'a plus rien dans son frigo !

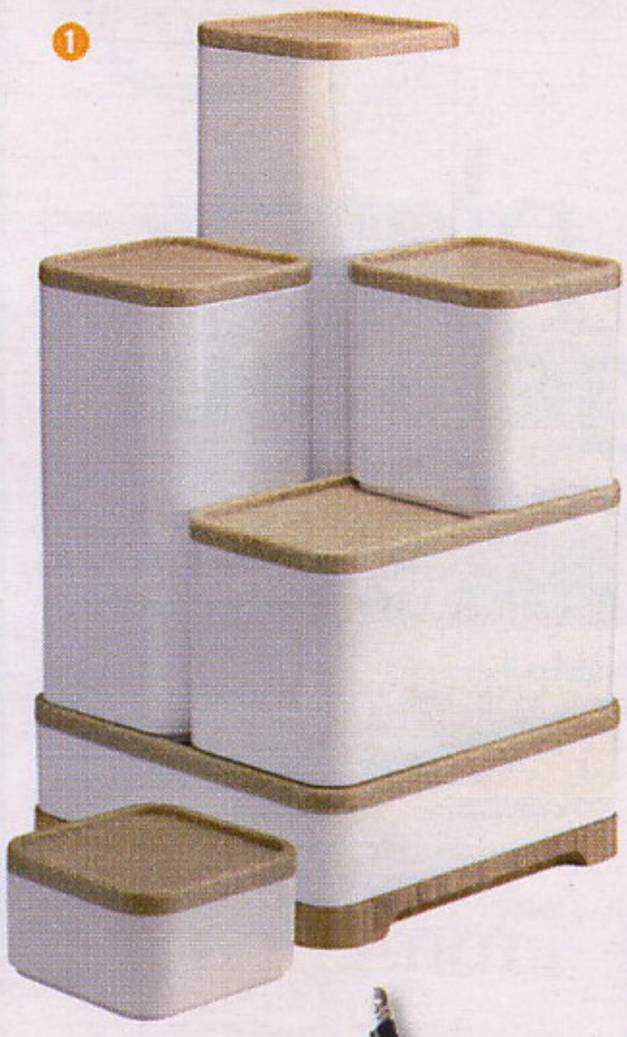
POUR EN SAVOIR PLUS,
FLASHEZ CE CODE OU RENDEZ-VOUS SUR
www.pournejamaisenmanquer.fr

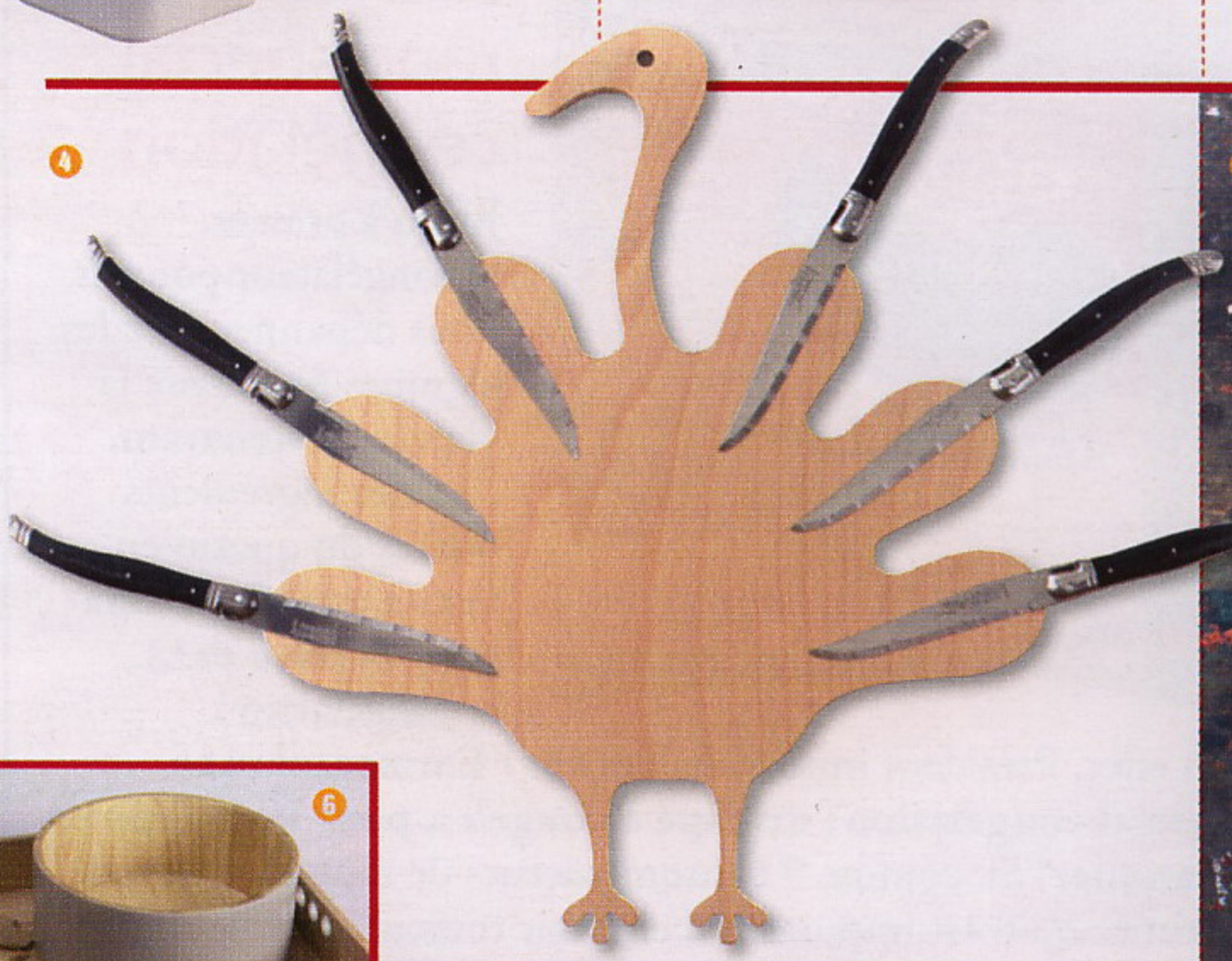
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière – www.mangerbouger.fr

PRISMA Plus

Tentation de saison

Par Margot Dobrska





Je touche du bois…

Pour conjurer le mauvais sort à toute vapeur, rien de mieux que d'équiper votre cuisine en objets et ustensiles en bois. Voici une sélection pour tous les goûts et budgets.

1 CUBIQUES. Boîtes de rangement pour la cuisine Rig Tig, en plastique sans BPA ni phtalates, avec couvercles en bois composite. À empiler ou à disposer en rang, étiquetables pour s'y retrouver facilement. De 10 à 25 € l'unité en fonction du modèle, LaPaDD.

2 SIMPLISSIME. Présentoir à gâteaux Arbour, design Ed Carpenter, à partir de 91 € (d. 29 cm, h. 17 cm), Y'a Pas le Feu au lac.

3 L'ESPRIT CAMPAGNE. Bougeoir Atelier à 6 branches et pampilles, en bois poli, 59,90 €, (h. 55 cm), Maisons du Monde.

4 VOLAILLE REVISITÉE. Dindon porte-couteaux en hêtre, fabriqué à la main. Il comporte 12 aimants fixés sur la face arrière, mais peut aussi être fixé par son œil sur tout support. 89 €, Greeen.

5 RUSTIQUE. Planche à pain en bois recyclé au design pur et sobre. Elle saura vite se rendre indispensable à votre table pour présenter toute sorte de mets, comme dessous-de-plat ou encore posée contre le mur pour une touche de déco boisée. Existe en 2 modèles : petit (d. 32 cm) 26 €, grand (d. 58 cm) 52 €, Love Creative People.

6 EN TOUTE SOBRIÉTÉ. Plateau et saladier Ludo en bois naturel, laqué dans différentes couleurs. Plateau, 42,75 €, saladier avec les couverts assortis, 50,10 €, Sibo Home Concept.

7 QUAND LES OPPOSÉS S'ATTIRENT. Ce saladier Stelton est bi-matière, associant Inox et bambou. Idéal pour une salade, mais peut aussi très bien convenir comme coupe à fruits, 149 €, (d. 29 cm), Orgone Design.

8 VERSION MINI
Maison étagère fabriquée à partir de hêtre naturel par la marque

hollandaise Kidsonroof, à partir de 130 €, Sisters Guild.

9 UTILES. Couverts à salade Stockholm, en noyer massif huilé, 8,99 € les 2 pièces, Ikea.

10 TIC-TAC. Horloge Chalet, encadrement en bois naturel légèrement blanchi, 69 €, (d. 74 cm), Maisons du Monde.

11 JEU DE MATIÈRES. Pot Fiasco en verre recyclé avec incision « 5 », couvercle en bois de hêtre tourné à la main. Son design est inspiré d'une bouteille de chianti cassée en deux. 70 €, (h. 21 cm), Slow.

12 UNE IDÉE LUMINEUSE. Lampe de table « Bake me a cake », en chêne et verre fumé, 350 €, (30 x 12,5 cm), Goodobject.me.

13 TOURNÉ EN ROND. Ces tables à plateau en bois laqué (d. 49 et 40 cm) se déclinent en 7 couleurs. 299 € l'ensemble, Sema Design.

Timbale de parmentier aux blettes et au tofu
p. 37

GOURMAND ET FONDANT

Top tendance et super facile

BOULETTES & HACHIS PARMENTIERS

Tagliatelles aux boulettes de viande p. 25

Boulette

Le + de **Cyril Lignac**

Une alternative à cette recette consiste à ne pas mettre la mozzarella dans votre mélange. Ensuite réalisez une sauce tomate fraîche. Déposez vos boulettes sur un lit de sauce tomate et ajoutez des morceaux de mozzarella sur vos boulettes.

BŒUF ET VEAU HACHÉ

La recette de CYRIL LIGNAC

Boulettes de viande en croûte de parmesan

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 15 MIN

- 500 g de veau haché
- 250 g de porc haché
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 1 poignée de basilic haché
- 100 g de mozzarella coupée en dés
- 50 g de parmesan
- 1 œuf
- 4 tranches de pain de mie
- 50 g de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sucre de canne
- 1 c. à soupe de petites câpres
- lait
- sel et poivre du moulin

Faites tremper le pain dans du lait.
Épluchez les oignons et l'ail.
Hachez-les finement.
Mettez les viandes, l'oignon, l'ail et le pain dans le bol d'un robot mixeur.
Mixez longuement, puis incorporez les câpres et la purée de tomate.
Versez le mélange dans un saladier puis ajoutez l'œuf, la mozzarella et le basilic haché. Salez et poivrez.
Mélangez bien. Formez des boulettes dans vos mains humides et roulez-les dans un mélange de chapelure et parmesan.
Faites revenir les boulettes dans l'huile d'olive, à feu doux pendant 15 minutes, en les retournant souvent.
Servez avec une salade de roquette.

AVEC DU PORC ET DU BOEUF

PLUS DE SAVEUR

En mélangeant les viandes de bœuf et de porc, vous obtiendrez des boulettes plus moelleuses. Cette recette peut également être préparée avec uniquement du steak haché à 15 %, mais évitez la viande trop maigre qui sécherait à la cuisson.

Tagliatelles aux boulettes de viande

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 45 MIN
• CUISSON 30 MIN

- 600 g de bœuf haché
- 400 g de porc haché (chair à saucisse)
- 300 g de tomates
- 4 brins de basilic
- 1 oignon
- 50 g de parmesan
- 2 œufs
- 500 g de tagliatelles
- farine
- huile d'olive
- sel et poivre

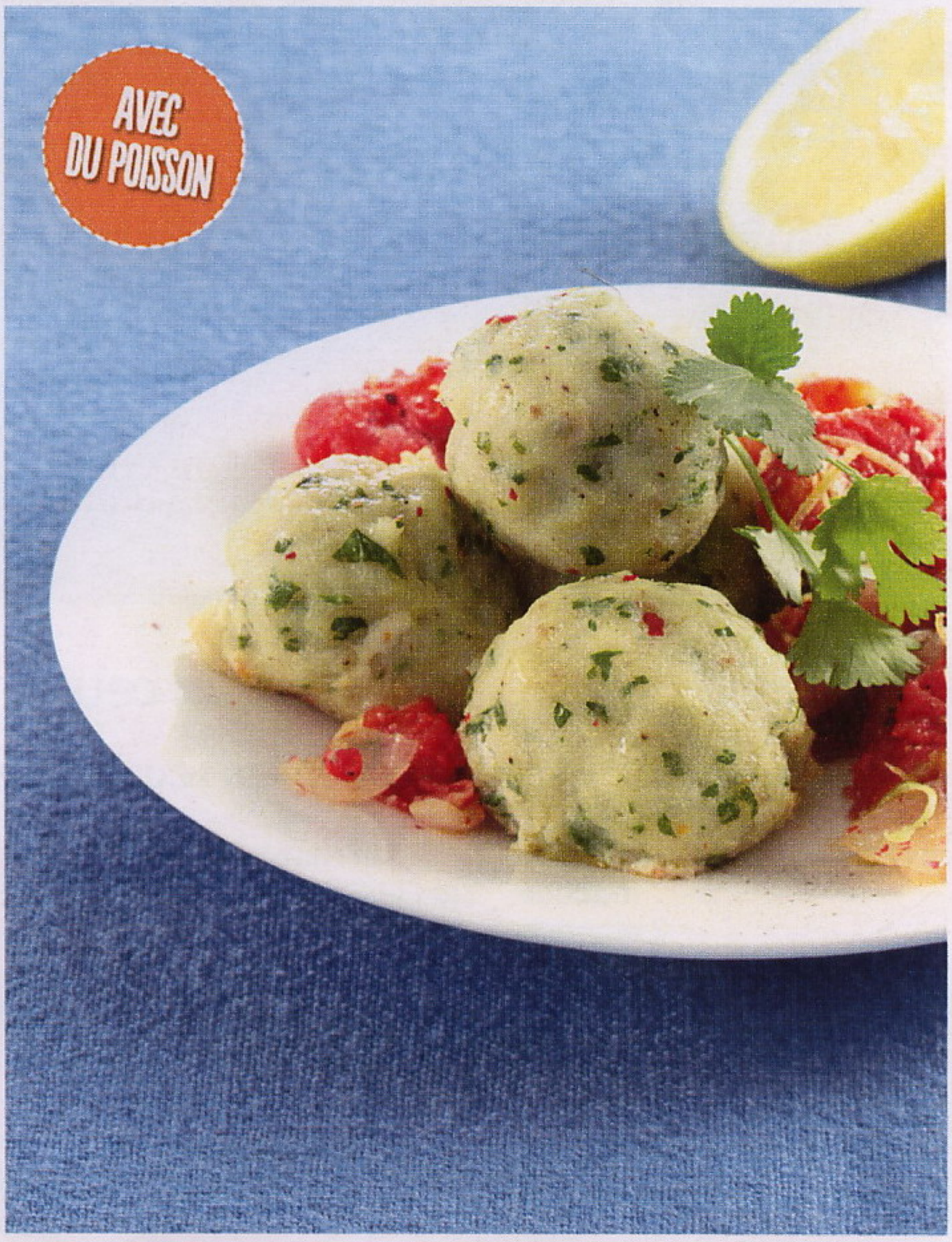
Pelez et hachez l'oignon. Lavez et séchez le basilic, effeuillez et ciselez-le. Déposez les viandes hachées dans un saladier. Incorporez l'oignon haché, la moitié du basilic, les œufs entiers. Salez et poivrez. Malaxez bien. Façonnez des boulettes et roulez-les dans la farine. Réservez au frais.
Faites cuire les tagliatelles le temps indiqué sur le paquet (environ 10 minutes). Égouttez-les, rafraîchissez-les et réservez.
Plongez les tomates pendant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les, pelez-les et coupez-les en tout petits dés.
Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une grande sauteuse.
Ajoutez les boulettes et faites-les dorer de toutes parts, puis additionnez les dés de tomate et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
Réchauffez les tagliatelles dans 1 cuillerée à soupe d'huile. Préparez des copeaux de parmesan. Répartissez les tagliatelles et les boulettes de viande dans six assiettes. Parsemez de fromage et du reste de basilic. Servez aussitôt.

Boulettes de colin sur compotée de tomate au citron

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN
• CUISSON 20 MIN

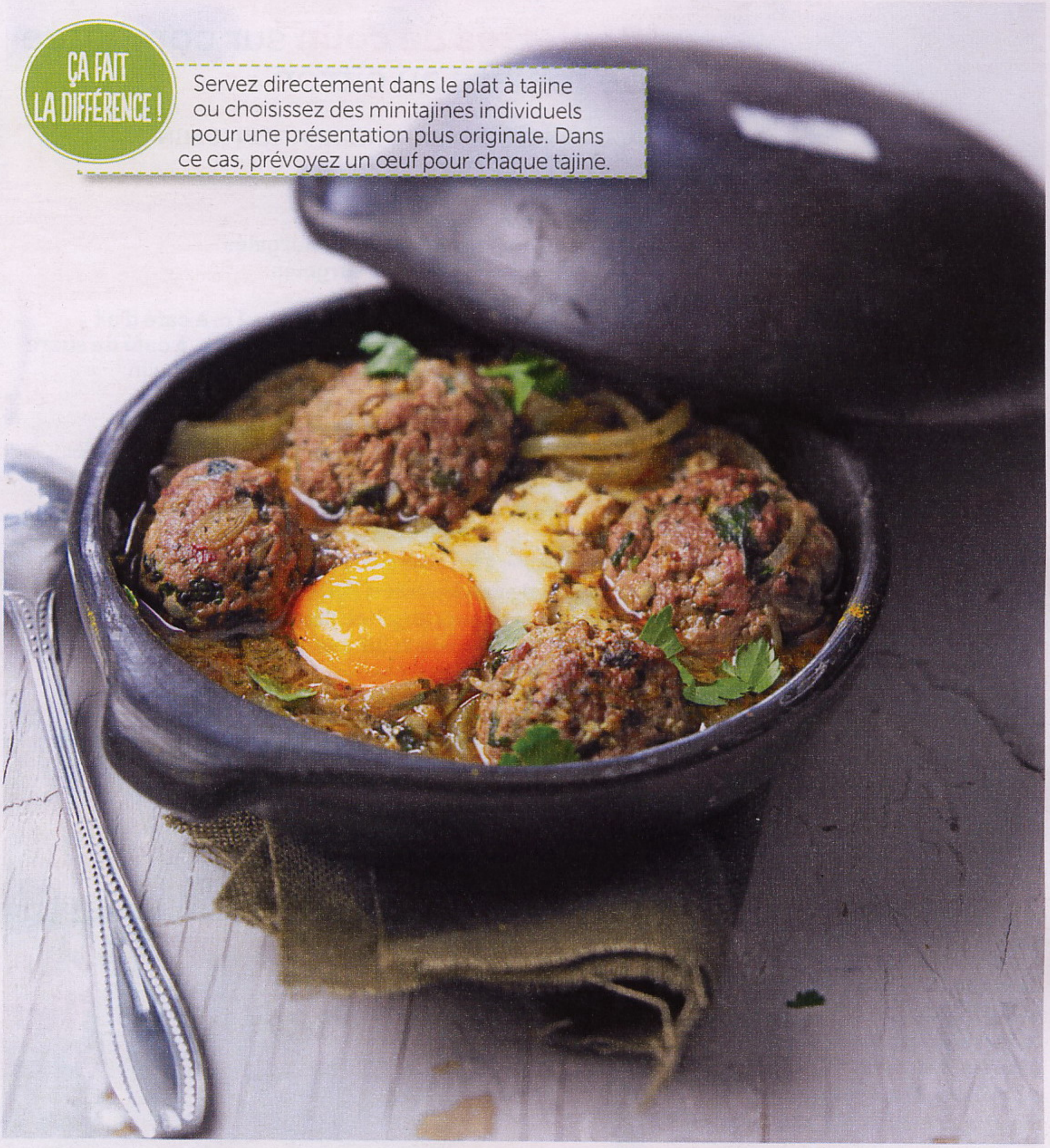
- 500 g de colin surgelé
- 250 g de quartiers de tomate surgelés
- 150 g d'oignons émincés surgelés
- le zeste d'1 citron non traité
- 2 c. à soupe de coriandre surgelée • 1 c. à café d'ail surgelé • 1 œuf • 1 c. à soupe de farine • 1 c. à café de sucre en poudre • huile d'olive • sel et poivre du moulin

Sortez le poisson et laissez-le décongeler au réfrigérateur le temps indiqué sur le paquet d'emballage. Une fois décongelés, coupez les filets en cubes et mixez-les au robot avec l'œuf, la coriandre et la farine. Salez, poivrez et mixez à nouveau.
Confectionnez des boulettes de la taille d'une noix. Mettez une poêle à chauffer à feu doux avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons émincés et l'ail. Laissez fondre quelques minutes. Incorporez les tomates surgelées. Rectifiez l'assaisonnement, puis saupoudrez de sucre et des zestes du citron.
Déposez les boulettes sur les tomates, couvrez et laissez compoter à feu doux pendant 20 minutes avant de servir.



ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Servez directement dans le plat à tajine ou choisissez des minitajines individuels pour une présentation plus originale. Dans ce cas, prévoyez un œuf pour chaque tajine.



Tajine de viande hachée aux œufs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 600 g de viande d'agneau hachée
- 2 oignons
- 3 brins de coriandre
- 3 œufs
- 20 cl de bouillon de légumes
- sel et poivre

Pelez et émincez les oignons. Lavez et séchez la coriandre puis effeuillez-la. Ciselez-en la moitié et réservez le reste pour la décoration.
Déposez la viande hachée, la moitié des oignons, la coriandre ciselée, 2 œufs entiers, du sel et du poivre dans un saladier. Malaxez le tout, puis façonnez des boulettes.
Placez une plaque en fonte sur le feu, puis posez un plat à tajine dessus. Mettez les boulettes avec le reste des oignons dans le plat, versez le bouillon de légumes et ajoutez les feuilles de coriandre.
Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes. Cassez l'œuf restant dans le tajine, rectifiez l'assaisonnement et faites cuire encore 5 minutes à couvert.

Boulettes & hachis Parmentier

Tartare de boulettes aux herbes

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN

- 1 kg de steak haché
- 50 g de jeunes pousses de cresson
- 3 petits oignons blancs
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 petit bouquet de persil
- 1 échalote
- 4 jaunes d'œufs
- ½ c. à café de Tabasco
- sel et poivre du moulin

Lavez et séchez les herbes. Ciselez la ciboulette et hachez le persil. Épluchez les oignons et l'échalote puis émincez-les.
Mettez la viande dans un saladier. Ajoutez le Tabasco, les jaunes d'œufs, les oignons et l'échalote. Salez et poivrez. Mélangez bien à l'aide d'une fourchette.
Formez des boulettes dans les mains. Roulez le premier tiers dans le persil, le deuxième dans la ciboulette et le troisième dans les jeunes pousses.
Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir dans des cuillères de porcelaine.

AVEC DU BŒUF

Le + de **Cyril Lignac**

Vous pouvez aussi réaliser cette recette en mettant l'échalote, le persil, la ciboulette, le jaune d'œuf, etc., à l'intérieur de vos boulettes. Ensuite, on réalise un mi-cuit à la poêle de façon à ce que les boulettes soient croustillantes à l'extérieur et crues à l'intérieur.

Couscous légumes et boulettes

AVEC DU BŒUF ET DE L'AGNEAU

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 1 H 15

Pour le couscous aux légumes

- 225 g de pois chiches • 3 carottes
- 3 courgettes • 2 aubergines • ½ céleri-rave
- 1 poivron rouge • 1 poivron vert
- 75 g de concentré de tomate • 3 gousses d'ail
- 2 oignons • 1 bouquet garni
- 45 g de beurre • 375 g de semoule de blé
- 1 c. à soupe rase de cumin en poudre
- 3 pincées de piment • huile d'olive • sel, poivre

Pour les boulettes

- 500 g de bœuf haché • 500 g d'agneau haché
- 3 oignons • 1 petit bouquet de menthe • 1 œuf
- 3 c. à soupe de chapelure • huile d'olive
- sel et poivre

Coupez les extrémités des courgettes et des aubergines. Épluchez le céleri et les carottes. Épépinez les poivrons, pelez les oignons et l'ail.

Coupez les aubergines, le céleri et les poivrons en dés. Taillez les carottes et les courgettes en rondelles. Émincez les oignons et hachez l'ail.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir les oignons, l'ail et les poivrons pendant 3 minutes. Ajoutez les aubergines, le céleri, les carottes, les courgettes, le concentré de tomate, le cumin, le bouquet garni et le piment. Salez et poivrez. Mélangez.

Versez un litre d'eau dans la cocotte, couvrez. Faites cuire 1 heure à feu doux ; 15 minutes avant la fin de la cuisson, incorporez les pois chiches.

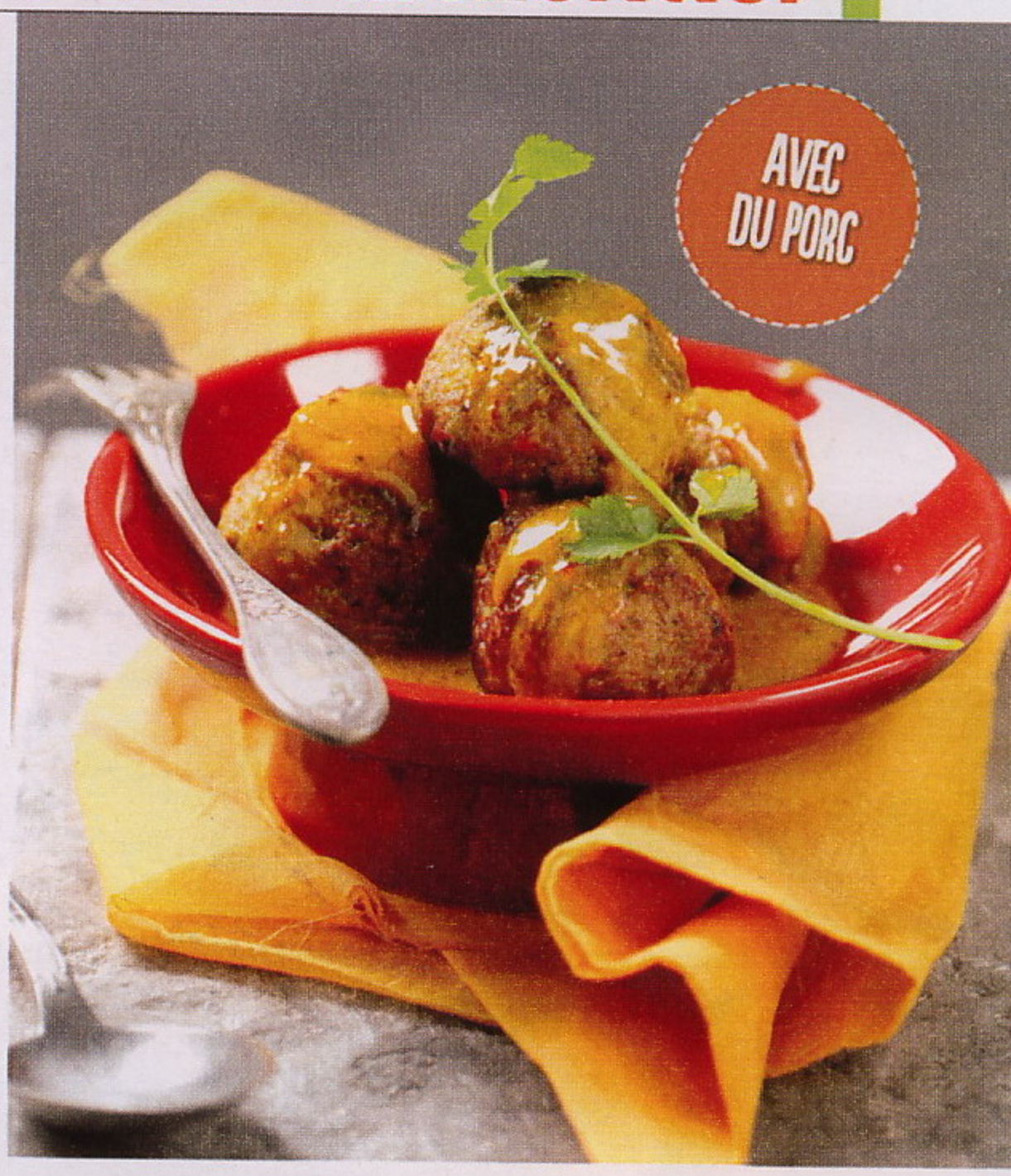
Faites chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse. Mettez à revenir la semoule pendant 2 minutes. Versez 75 cl d'eau salée, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 2 minutes. Retirez du feu et laissez gonfler à couvert. Égrainez la semoule avec une fourchette, puis amalgamez le beurre en parcelles. Versez dans un plat, ajoutez les légumes et servez.

Préparez les boulettes. Lavez et séchez la menthe, effeuillez-la et hachez-la finement. Pelez et hachez les oignons.

Dans un saladier, mélangez la viande, la menthe, les oignons, l'œuf et la chapelure. Salez et poivrez. Façonnez des boulettes de viande, posez-les dans une assiette.

Faites chauffer 1 cm d'huile dans une poêle. Mettez-y à cuire les boulettes pendant environ 6 minutes en les retournant sans arrêt. Posez-les sur du papier absorbant.

Servez les boulettes très chaudes avec le couscous.



Curry de boulettes au lait de coco

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 15 MIN
• RÉFRIGÉRATION 30 MIN

- 1 kg de viande de porc hachée
- 2 oignons • 30 g de racine de gingembre
- 2 tiges de coriandre fraîche
- 60 g de beurre • 2 œufs
- 25 cl de lait de noix de coco non sucré
- 4 c à soupe de farine • 2 c. à café de curry en poudre ou de pâte de curry

Pelez et émincez les oignons. Épluchez et râpez la racine de gingembre. Lavez et séchez la coriandre puis effeuillez-la. Hachez la moitié des feuilles.
Mettez la viande dans un saladier. Ajoutez les œufs entiers, les oignons hachés, la farine, le gingembre râpé, la coriandre hachée et 1 cuillerée à café de curry. Salez et poivrez. Mélangez la viande et tous lès ingrédients à la main.
Déposez la préparation recouverte de film alimentaire au frais pendant 30 minutes. Sortez le hachis du réfrigérateur et formez des boulettes.
Faites fondre le beurre dans une poêle, puis mettez les boulettes à cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Posez-les sur du papier absorbant.
Versez le lait de noix de coco et la pâte de curry restante dans la même poêle. Faites chauffer en remuant et remettez les boulettes 5 minutes à cuire en les enrobant de sauce. Saupoudrez du reste des feuilles de coriandre et servez.

AVEC DU POISSON BLANC

Soupe de cerfeuil aux boulettes de poisson

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN

Pour la soupe de cerfeuil
- 500 g de pommes de terre
- 200 g de cerfeuil
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 150 cl de bouillon de volaille
- sel et poivre

Pour les boulettes de poisson
- 1 kg de filets de poisson blanc, sans peau ni arêtes
- 3 gousses d'ail
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de lait
- 2 tranches de pain de mie
- farine
- sel et poivre

Préparez la soupe de cerfeuil. Lavez et effeuillez le cerfeuil puis hachez-le grossièrement. Pelez les pommes de terre et coupez-les en tout petits dés. Pelez et émincez l'oignon.

Faites fondre le beurre dans une cocotte. Faites-y revenir l'oignon sans coloration. Ajoutez le cerfeuil et les dés de pommes de terre. Salez légèrement, poivrez et versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, puis baissez le feu et faites cuire 30 minutes.

Préparez les boulettes de poisson. Retirez la croûte du pain de mie, émiettez-le et faites-le tremper dans le lait. Pelez et dégermez l'ail puis hachez-le.

Coupez les filets de poisson en morceaux et placez-les dans le bol d'un mixeur. Essorez le pain de mie entre les mains, ajoutez-le au poisson avec l'ail, l'œuf entier. Assaisonnez. Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Formez des boulettes et roulez-les dans la farine.

Mixez la soupe, remettez-la dans la cocotte avec les boulettes de poisson et faites cuire 10 minutes.

Répartissez la soupe avec les boulettes de poisson dans six bols. Servez aussitôt.

Boulettes de viande et purée aux légumes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN

Pour les boulettes de viande
- 850 g de viande de veau hachée
- 1 oignon
- ½ bouquet de cerfeuil
- ½ bouquet de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de piment doux en poudre
- 1 œuf
- 3 c. à soupe de farine
- huile
- sel et poivre

Pour la purée aux légumes
- 1 kg de pommes de terre à purée (type bintje)
- 1 oignon
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 50 g de beurre salé
- 10 cl de lait
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de noix muscade
- gros sel
- sel et poivre

Préparez la purée. Pelez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Portez à ébullition une grande quantité d'eau salée, plongez-y les pommes de terre et faites-les cuire pendant 25 minutes. Pelez et émincez l'oignon.

Lavez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en tout petits dés. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle. Faites rissoler l'oignon avec les dés de poivron pendant 5 minutes. Réservez.

Égouttez les pommes de terre, puis écrasez-les au presse-purée dans une casserole. Versez le lait en filet tout en mélangeant. Incorporez le beurre en parcelles, saupoudrez de muscade, salez et poivrez. Réservez.

Préparez les boulettes. Pelez et émincez l'oignon. Lavez et séchez les herbes puis effeuillez-les. Réservez la moitié des feuilles pour la décoration finale et ciselez le reste.

Mettez la viande hachée dans un saladier. Incorporez l'œuf, les herbes. Saupoudrez de piment, assaisonnez. Malaxez le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Façonnez des boulettes et roulez-les dans la farine de manière à ce qu'elles en soient recouvertes d'une fine couche.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les boulettes et l'oignon puis faites-les cuire 6 à 7 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent. Égouttez sur du papier absorbant. Réservez au chaud.

Faites réchauffer la purée avec les dés de poivrons tout en mélangeant. Répartissez les boulettes de viande aux oignons avec la purée aux légumes. Décorez d'herbes. Servez de suite.

Keftas en raclette

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 40 MIN

- 1 kg de bœuf haché
- 3 pommes de terre
- 2 oignons
- 6 tiges de coriandre
- 300 g de fromage à raclette
- 3 œufs
- 1 bouillon cube
- 1 c. café de graines de cumin
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire 20 minutes dans l'eau salée. Épluchez les oignons et émincez-les. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir doucement les oignons sans les faire colorer. Réservez-les. Lavez et hachez la coriandre.

Égouttez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez à l'écrasé la viande et la coriandre hachées, les oignons revenus et les œufs entiers. Salez et poivrez. Mélangez bien. Formez de petites boulettes. Gardez-les au frais. Faites fondre le bouillon cube dans 20 cl d'eau chaude.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les boulettes de viande faites-les revenir 5 minutes. Versez le bouillon et poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 minutes en retournant les boulettes de viande à mi-cuisson. Servez très chaud.

Allumez le gril du four. Coupez le fromage à raclette en fines tranches et déposez-les sur une assiette. Enfournez-les et faites-les fondre. Servez les boulettes couvertes de fromage fondu.

À SERVIR AVEC...

Un taboulé de chou-fleur cru. Pour le réaliser, passez quelques bouquets de chou-fleur cru au mixeur pour obtenir une texture granuleuse, ajoutez quelques dés de tomate, du jus de citron et quelques raisins secs, puis assaisonnez d'une vinaigrette. Un bon moyen d'accompagner de quelques légumes cette recette très riche...

Boulettes de crevettes aux herbes

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN
• CUISSON 3 MIN

- 500 g de crevettes cuites
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de coriandre
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1 œuf • 5 cl de lait
- 150 g de chapelure
- 1 petit pain au lait
- huile de friture • sel et poivre

Émiettez le pain au lait, mettez-le à tremper dans un bol avec le lait. Décortiquez les crevettes, hachez-les. **Mélangez** les crevettes hachées dans un saladier avec la coriandre et les gousses d'ail hachées, le gingembre, le pain et le lait. Salez et poivrez. **Formez** des boulettes. Passez-les dans l'œuf battu puis roulez-les dans la chapelure. **Plongez** les boulettes dans un bain d'huile bouillante pour les faire dorer. Égouttez-les sur un papier absorbant. **Servez** aussitôt avec une salade croquante (carotte, céleri et chou rouge râpés par exemple).

Le + de **Cyril Lignac**

Je vous conseille de mélanger de la noix de coco râpée à la chapelure. À côté, préparez une sauce à base de lait de coco, de crème fraîche, d'une pointe de Tabasco et d'un peu de piment, dans laquelle vous tremperez vos boulettes au moment de les déguster.

AVEC DE LA VOLAILLE

Boulettes de poulet au sésame

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 20 MIN

- 1 kg de viande de poulet hachée
- 2 oignons nouveaux
- 2 œufs
- 2 c. café de graines de sésame
- 2 c à soupe de sauce teriyaki
- 1 dose de safran en poudre
- 1 dose de safran en filaments
- huile d'arachide
- sel et poivre

Pelez et hachez finement les oignons.
Dans un saladier, mélangez la viande, les oignons, les safrans, les œufs et les graines de sésame. Salez et poivrez. Formez des boulettes de viande, posez-les dans une assiette.
Faites chauffer un centimètre d'huile dans une poêle. Mettez-y à cuire les boulettes pendant environ 5 minutes en les retournant sans arrêt jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
Baissez le feu et ajoutez la sauce teriyaki. Faites cuire à feu doux en retournant les boulettes dans la sauce pour qu'elles s'en imbibent bien pendant 15 minutes.
Versez dans un plat et servez très chaud.

S'IL MANQUE

De la sauce teriyaki, faites-la maison ! Mélangez 1/3 de sauce soja, 1/3 de miel liquide et 1/3 de vin blanc sec ou d'alcool de riz. Ajoutez 1 cuillerée à café de gingembre râpé ou en poudre, 3 gousses d'ail pressés et le jus d'une orange. La sauce maison doit être consommée dans la semaine et conservée au réfrigérateur.

Tajine de boulettes de merlan au persil

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN
• CUISSON 1 H 15

- 600 g de merlan • 4 grosses pommes de terre
- 4 tomates • 4 poivrons rouges • 4 gousses d'ail • 3 oignons
- 1 bouquet de persil • 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de paprika • 1 c. à café de cumin en poudre • sel

Lavez et séchez le persil, puis effeuillez-le et ciselez-le (gardez quelques feuilles entières pour le décor).
Mettez le merlan dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 12 minutes. Égouttez-le et émiettez-le. Pelez et hachez 2 gousses d'ail.
Épluchez et lavez les pommes de terre, mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et faites-les cuire 20 minutes après ébullition. Égouttez-les et écrasez-les. Mélangez la purée, le poisson, l'ail, la moitié du persil et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites des petites boulettes et réservez-les recouvertes de film alimentaire.
Épépinez et coupez les poivrons en lanières. Lavez et coupez les tomates en quartiers. Pelez et émincez les oignons et 2 gousses d'ail.
Faites chauffer le reste d'huile dans un tajine en plaçant un diffuseur de chaleur entre le feu et le tajine. Faites-y revenir l'ail et l'oignon en remuant pendant 2 minutes. Ajoutez les poivrons, poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Ajoutez les tomates, le reste de persil haché, les épices. Salez puis mélangez bien. Couvrez et faites cuire pendant 15 minutes. Ajoutez alors les boulettes de merlan et poursuivez la cuisson 20 minutes à couvert.
Cinq minutes avant la fin de la cuisson, parsemez de feuilles de persil. Servez dès la fin de la cuisson.

Hachis Parmentier

Timbale de parmentier aux blettes et au tofu

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- MARINADE 1 H
- CUISSON 40 MIN

- 800 g de pommes de terre (de type monalisa ou Charlotte)
- 6 tiges de blette
- 1 échalote
- 300 g de tofu nature
- ½ verre de lait
- 10 cl de crème liquide • beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- sel et poivre

Découpez le tofu en triangles. Mélangez la sauce soja, le jus de citron, la moutarde, les graines de sésame et l'huile d'olive dans un plat. Salez et poivrez. Ajoutez le tofu et laissez mariner pendant 1 heure.
Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes dans l'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les en purée. Faites-les sécher dans une casserole et incorporez le lait, la crème liquide et le beurre. Assaisonnez. Réservez cette purée au chaud.
Lavez les blettes. Prélevez et coupez les feuilles en lanières puis plongez-les 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
Pelez et émincez l'échalote. Faites-la revenir quelques minutes dans 1 cuillerée à soupe d'huile avec les feuilles de blette égouttées en remuant avec une cuillère en bois.
Égouttez le tofu et faites-le dorer dans une poêle en l'arrosant régulièrement de marinade.
Posez 4 cercles de cuisine directement dans les assiettes. Remplissez-les en alternant la purée et les blettes. Terminez par des blettes. Disposez les triangles de tofu dessus. Arrosez d'un peu de marinade réduite et décorez avec des herbes de votre choix. Servez aussitôt.

ÇA FAIT LA DIFFÉRENCE !

Ce parmentier plaira aux végétariens et à ceux qui souhaitent limiter leur consommation de viande, mais maintenir leur apport de protéines.

Hachis Parmentier classique

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 1 H 05

- 1 kg de viande de bœuf hachée
- 900 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 3 tiges de cerfeuil
- 120 g de beurre
- 15 cl de lait
- 6 c. à café de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Lavez et séchez le cerfeuil.
Faites cuire les pommes de terre avec leur peau, 30 minutes à la vapeur. Épluchez-les et passez-les au presse-purée.
Chauffez le lait puis versez-le dans la purée en mélangeant. Incorporez le beurre en parcelles. Salez, poivrez et mélangez bien. Réservez au chaud.
Pelez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans l'huile en remuant. Ajoutez la viande hachée et poursuivez la cuisson 5 minutes, en remuant toujours. Assaisonnez. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
Huilez légèrement des petits plats individuels à gratin. Déposez une couche de purée de pomme de terre dans le fond puis couvrez-la de viande hachée. Faites une nouvelle couche de purée. Saupoudrez de chapelure et enfournez pour 30 minutes.
Décorez de cerfeuil et servez aussitôt avec une salade verte.

LE + SANTÉ

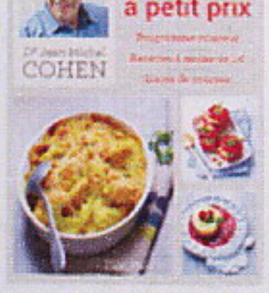
Pour équilibrer le repas, servez le hachis Parmentier avec un accompagnement léger, carottes râpées ou salade verte bien vinaigrée, et terminez par un fruit de saison.

Parmentier du Sud

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 35 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 200 g de filets de sardine au naturel
- 400 g de pommes de terre
- 40 g d'olives noires dénoyautées
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- ½ oignon
- sel et poivre

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Faites cuire les pommes de terre, 15 minutes à la vapeur.
Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Coupez les olives très finement. Passez les pommes de terre au presse-purée, puis incorporez l'ail et les olives. Salez et poivrez.
Pelez l'oignon et émincez-le. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en dés. Dans une poêle à revêtement antiadhésif, faites fondre l'oignon et les dés de poivron. Laissez cuire 10 minutes, puis réservez dans un bol.
Coupez les filets de sardine en morceaux et ajoutez-les au mélange poivrons-oignon. Assaisonnez. **Mettez** la purée de pomme de terre aux olives dans un plat allant au four, couvrez de la préparation aux sardines et faites réchauffer 15 minutes à four chaud.



« Mincir à petit prix », du Dr Jean-Michel Cohen, photos Bernard Radvaner, éd. Flammarion, 14,90 €.

AVEC DU BŒUF

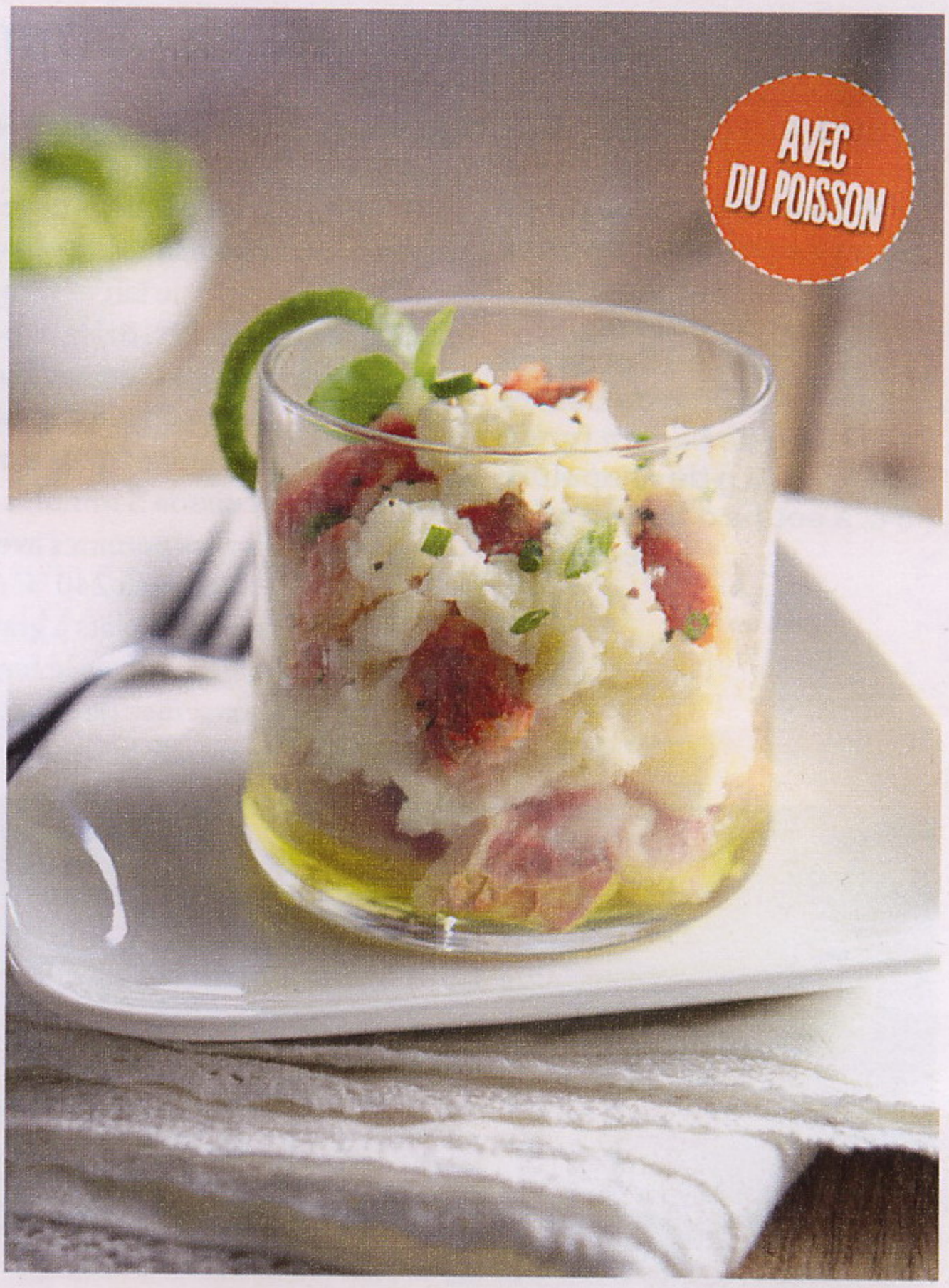
PLUS DE SAVEUR

Remplacez le parmesan par du pecorino, que vous râperez sur le hachis. Ce fromage italien s'achète au rayon fromage à la coupe des grands supermarchés ou en épicerie italienne.

Parmentier au potiron

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 1 H 05
- 1 kg de viande de bœuf hachée
- 600 g de pommes de terre
- 600 g de potiron
- 2 échalotes
- 2 tiges de persil
- 15 cl de lait
- 120 g de beurre
- 100 g de parmesan
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à café de noix de muscade
- sel et poivre

Lavez et séchez le persil. Ciselez-le. Coupez le potiron en tranches et en bâtonnets. Faites-le cuire à la vapeur 15 minutes.
Faites cuire les pommes de terre avec la peau 20 minutes à la vapeur. Épluchez-les et passez-les au presse-purée.
Faites chauffer le lait et versez-le dans la purée, en mélangeant avec la noix de muscade. Ajoutez le beurre en parcelles. Salez, poivrez. Mélangez bien. Réservez au chaud.
Pelez et émincez les échalotes.
Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites revenir les échalotes en remuant puis incorporez la viande hachée et le persil. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Rectifiez l'assaisonnement.
Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
Huilez légèrement un plat à gratin. Déposez une couche de viande hachée, couvrez avec les bâtonnets de potiron et terminez avec la purée de pomme de terre. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que le hachis soit doré.



Parmentier de rouget

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 50 MIN

- 8 filets de rouget
- 8 pommes de terre Pompadour Label rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Épluchez et lavez les pommes de terre, puis faites-les cuire à l'eau bouillante salée. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).
Pelez et pressez les gousses d'ail. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et saisissez les filets de rouget. Ajoutez l'ail. Laissez roussir 10 minutes à feu vif. Stoppez le feu et écrasez la chair du poisson à la fourchette. Réservez hors du feu.
Écrasez les pommes de terre à la fourchette. Incorporez la crème fraîche, le reste de l'huile d'olive. Salez, poivrez. Étalez la moitié du poisson dans un grand plat haut. Mélangez l'autre moitié avec le même volume de purée, puis étalez cet appareil sur la première couche de rouget.
Finissez par une troisième couche de purée. Enfournez pour 25 minutes. Dégustez bien chaud accompagné d'une salade verte.

Parmentier de dinde aux 2 pommes

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 55 MIN

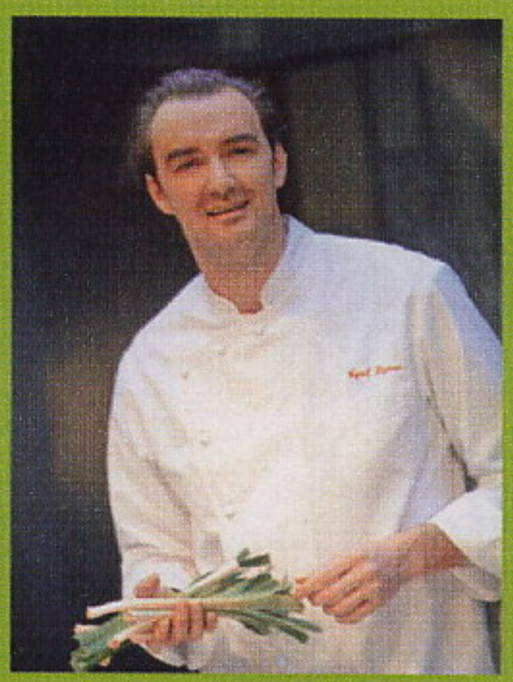
- 800 g de filets de dinde
- 1 kg de pommes de terre
- 3 pommes
- 3 petits oignons
- 15 cl de lait
- 100 g de beurre
- + 15 g de beurre fondu
- 50 g de chapelure
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Faites cuire les pommes de terre avec la peau 30 minutes à la vapeur. Épluchez-les et passez-les au presse-purée.
Faites chauffer le lait et versez-le dans la purée en mélangeant. Incorporez le beurre en parcelles. Salez et poivrez. Mélangez bien. Réservez au chaud.
Pelez et émincez les oignons. Hachez les filets de dinde.
Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les oignons en remuant, puis ajoutez la viande hachée. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Assaisonnez.
Lavez et évidez les pommes avec un vide-pomme. Coupez-les en petits dés.
Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
Huilez légèrement 6 plats à gratin individuels. Faites une couche de dinde aux oignons dans le fond. Recouvrez de purée de pomme de terre, puis parsemez de chapelure. Répartissez les dés de pomme et arrosez d'un peu de beurre fondu. Enfournez pour 20 minutes.

PLUS DE SAVEUR

Cette recette peut aussi être préparée avec du boudin noir qui accompagne très bien les pommes de terre et les pommes fruits.

Boulettes & hachis Parmentier



Le + de **Cyril Lignac**

Une variante à cette recette consiste à faire une purée avec les pommes de terre. Concernant les poireaux, émincez-les finement et faites les revenir avec du beurre. Au final dressez en commençant par une couche de purée, ajoutez l'étuvée de poireaux rehaussée de fines tranches de chorizo et posez sur le tout votre saumon.

AVEC DU SAUMON

Parmentier de saumon aux poireaux

POUR 6 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 1 H 10

- 800 g de filets de saumon
- 150 g de chorizo en tranches fines
- 800 g de blancs de poireau
- 600 g de pommes de terre
- 30 cl de lait
- 250 g de crème fraîche épaisse
- 50 g de chapelure
- sel et poivre

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).
Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. Faites les cuire 20 minutes à la vapeur.
Lavez et coupez les blancs de poireau en tronçons. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur.
Coupez les filets de saumon en tranches épaisses. Déposez une couche de pomme de terre dans le fond d'un plat à gratin. Couvrez-la d'une couche de poisson, d'une de crème et d'une de poireaux. Salez et poivrez. Renouvelez l'opération. Répartissez les fines tranches de chorizo, versez le lait et saupoudrez de chapelure.
Enfournez pour 40 minutes. Sortez le gratin du four et servez aussitôt.

AVEC DES RESTES DE BŒUF

Parmentier de bœuf au panais et noisette

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 30 MIN
- CUISSON 40 MIN

- 600 g de viande de bœuf bouillie
- 800 g de panais
- 15 cl de lait
- 100 g de beurre
- 50 g de noisettes mondées
- 1 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Pelez les panais. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire 30 minutes à la vapeur. Passez-les au presse-purée. Hachez la viande.
Faites chauffer le lait et versez-le dans la purée en mélangeant. Incorporez 50 g de beurre en parcelles. Salez et poivrez. Mélangez.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).
Concassez les noisettes.
Chemisez la plaque du four de papier sulfurisé. Placez-y les cercles de présentation, et répartissez-y la viande hachée. Recouvrez-la d'une couche de purée, puis parsemez de noisettes et du reste de beurre en parcelles.
Enfournez et faites gratiner pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que le parmentier soit doré. Servez chaud avec de la salade.

PLUS D'ASTUCES

Cette recette est très appréciée avec un reste de bourguignon ou de pot-au-feu que vous avez servi la veille.

Hachis, parmentiers & boulettes

Parmentier de cabillaud au chèvre frais en persillade

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 40 MIN

Pour la purée
- 600 g de pommes de terre à chair farineuse
- 60 g de beurre doux
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 10 g de gros sel

Pour le parmentier
- 300 g de filets de cabillaud
- 1 bouquet garni
- 150 g de Chèvre pyramide Soignon
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 5 g de gros sel et poivre

Pour le dressage
- 1 botte de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 50 g de chapelure de pain
- 2 cl d'huile d'olive
- sel fin

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Disposez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et ajoutez le gros sel. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes.
Égouttez les pommes de terre puis passez-les au presse-purée. Déposez la purée dans une casserole. Faites chauffer doucement. Incorporez le beurre en morceaux et le lait tout en mélangeant.
Enlevez la peau et les arêtes du cabillaud. Faites frémir le lait avec le gros sel et le bouquet garni. Plongez-y le poisson. Éteignez le feu et laissez cuire à couvert 10 minutes.
Égouttez le poisson puis effilochez la chair dans un saladier. Ajoutez le fromage de chèvre frais. Mélangez délicatement et assaisonnez de poivre.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Effeuillez le persil plat, épluchez la gousse d'ail, puis disposez le tout dans un mixeur avec la chapelure. Salez puis mixez finement.
Dans un plat allant au four, étalez une couche de pomme de terre. Surmontez-la de chair de cabillaud assaisonnée puis de chapelure verte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 minutes. Dégustez aussitôt.

C'EST LA SAISON

Une recette à réaliser avec d'autres légumes verts et frais, de saison : des blettes, des épinards, des feuilles de choux, etc.

Hachis Parmentier au poireau

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H 10

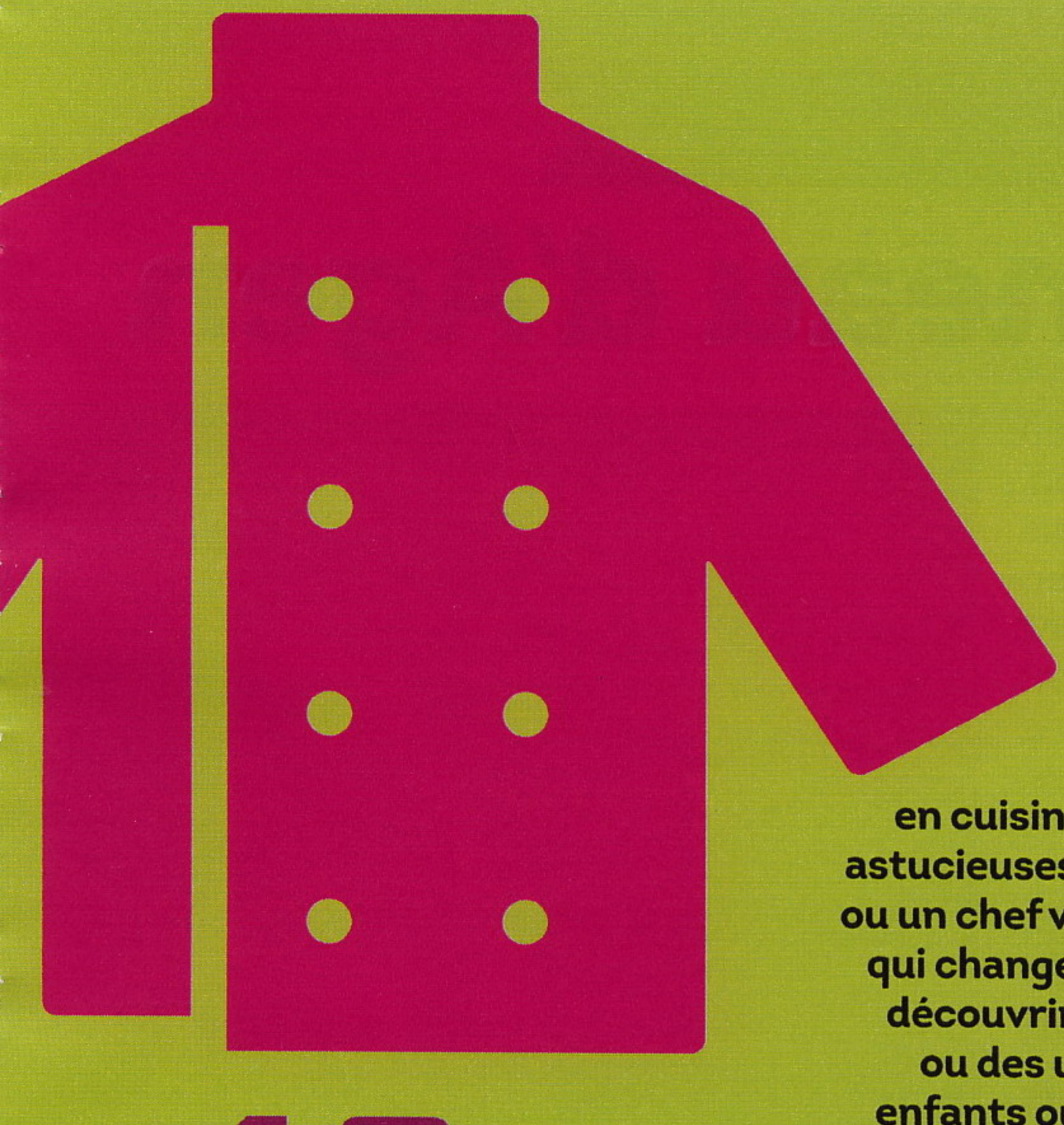
- 1 kg de viande de bœuf hachée
- 600 g de pommes de terre
- 6 petits poireaux
- 2 oignons
- 1 bouquet de ciboulette
- 15 cl de lait
- 120 g de beurre
- gruyère râpé
- 3 c. à soupe d'huile
- sel et poivre

Lavez et séchez la ciboulette. Ciselez-la.
Ôtez le vert et les racines, puis lavez les poireaux. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites les cuire 10 minutes à la vapeur.
Faites cuire les pommes de terre avec la peau 30 minutes à la vapeur. Épluchez-les et passez-les au presse-purée.
Faites chauffer le lait et versez-le dans la purée en mélangeant. Incorporez le beurre en parcelles. Salez et poivrez. Mélangez bien. Réservez au chaud.
Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les oignons en remuant, puis ajoutez la viande hachée et la ciboulette. Poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant. Assaisonnez.
Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
Huilez légèrement un plat à gratin. Déposez une couche de viande hachée. Recouvrez avec les poireaux et terminez avec la purée de pomme de terre. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez et faites gratiner pour 20 minutes, jusqu'à ce que le hachis soit doré. Retirez du four et servez aussitôt, accompagné d'une salade verte.

Le magazine 100% malin, 100% complice & 100% positif !

EXCLUSIVEMENT EN VENTE

DANS VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ



LA COACH DE LA QUINZAINE

C'est Morgane Leclercq, spécialiste de la cuisine aux bonbons, et spécialement aux M&M' qui vous guidera au fil des pages de ce dossier. A vous ses astuces, tours de main et gestes de pro !

Parce que l'on n'a pas toutes le même niveau en cuisine et que l'on adore les idées astucieuses, tous les 15 jours un coach ou un chef vous apprendra le petit plus qui change tout : économiser, régaler, découvrir des techniques de cuisson ou des ustensiles, cuisiner avec les enfants ou prendre garde à sa santé !

15 jours de COACHING en cuisine

- **SOS porte-monnaie**
  Je cuisine éco avec les pruneaux — *p. 50*

- **Je fais quoi avec...**
  La marmelade — *p. 52*

- **Les dessous de l'assiette**
  Les macarons maison — *p. 54*

- **Le coin des enfants**
  Ils cuisinent un « fish & chips » — *p. 58*

- **Grand test de goût**
  La ratatouille en conserve — *p. 60*

- **La santé dans mon assiette**
  Vrai-faux sur le bio — *p. 62*

Par Michèle Vaillant

SOS porte-monnaie

Le pruneau d'Agen

Le pruneau est bien pratique en cette saison, car le choix des fruits frais commence à se limiter. Il est utilisé souvent en pâtisserie (tarte, far, flan...) mais il accompagne aussi les viandes.

Poire Belle-Hélène, cappuccino de pruneaux d'Agen

0,80 € PAR PERSONNE

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 15 MIN
- CUISSON 30 MIN

- **4 poires conférence**
- **1 citron**
- **120 g de pruneaux d'Agen dénoyautés**
- **2 gousses de vanille**
- **1 l de lait**
- **200 g de sucre en poudre**

1 Pressez le citron. Faites chauffer le jus avec 1 l d'eau, le sucre en poudre et 1 gousse de vanille fendue et grattée.
2 Pelez les poires en conservant la queue et pochez-les dans le sirop bouillant. Faites cuire 30 minutes environ jusqu'à ce que les fruits soient bien cuits puis laissez refroidir.
3 Portez à ébullition le lait avec l'autre gousse de vanille fendue et grattée pendant 5 minutes. Ajoutez les pruneaux coupés en morceaux (réservez-en quelques-uns pour le décor). Laissez infuser 10 minutes.
4 Coupez la base des poires pour qu'elles tiennent à la verticale. Posez-les dans des assiettes creuses, ajoutez quelques pruneaux autour. Mixez le « lait aux pruneaux » puis nappez les poires de ce cappuccino de pruneaux.

LE + DU COACH

Pour encore plus de gourmandise, ajoutez quelques noix de pécan caramélisées et une boule de glace à la vanille à votre poire Belle-Hélène.

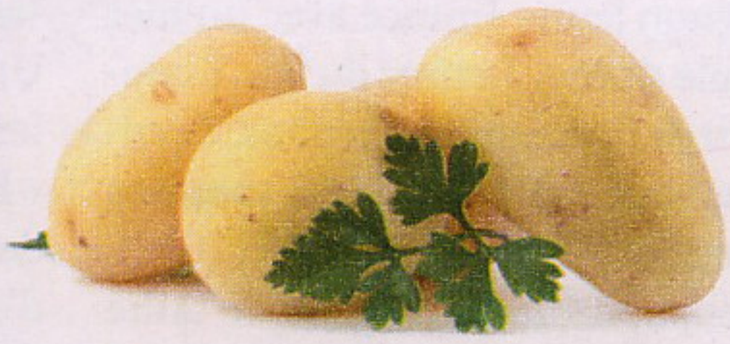
2,50 € PAR PERSONNE

Filet mignon **aux pruneaux**

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 1 H 15

- **2 filets mignons**
- **500 g de pruneaux**
- **2 oignons**
- **500 g de pommes de terre**
- **30 g de beurre**
- **sel et poivre du moulin**

+



+

1 Posez les filets mignons dans un plat à four. Pelez les oignons et émincez-les. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en deux. Dénoyautez les pruneaux.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Répartissez les oignons, les pommes de terre et les pruneaux autour de la viande.
3 Salez et poivrez. Parsemez des petits morceaux de beurre et versez un peu d'eau au fond du plat. Enfournez pour 1 h 15. Dégustez.

0,53 € PAR PERSONNE

Far breton

POUR 6 À 8 PERSONNES
- PRÉPARATION 10 MIN
- CUISSON 1 H

- **4 œufs**
- **1 l de lait**
- **300 g de pruneaux dénoyautés**
- **200 g de farine**
- **200 g de sucre en poudre**
- **1 sachet de sucre vanillé**

+

+

1 Mélangez dans une casserole le lait avec les œufs, la farine, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Mettez sur le feu et remuez continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat, puis versez-y la moitié de la préparation. Répartissez les pruneaux, puis versez l'autre moitié par-dessus.
3 Enfournez pour 50 minutes. Dégustez tiède ou froid.

Par Agnès Dautraix

Je fais quoi avec...

la marmelade ?

Rendue célèbre en Angleterre par la reine Victoria, qui en était friande, la marmelade existe depuis le XVIII^e siècle. Cessons de bouder les saveurs d'outre-Manche et voyons comment accommoder cette confiture amère à la cuisine française.

1 ENDIVES À LA MARMELADE

Osez l'originalité !

• Lavez, épluchez, puis coupez en deux 3 belles endives dans le sens de la longueur. Émincez 1 oignon et faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajoutez une barquette de lardons et faites rissoler.

• Incorporez les endives ainsi qu'1 cuillerée à soupe de marmelade. Assaisonnez de sel, poivre et d'une pincée de paprika en poudre. Couvrez et laissez cuire à feu doux.

• Quand le jus commence à se former, ajoutez un demi-cube de bouillon de légumes que vous aurez préalablement réduit en poudre. Mélangez puis laissez mijoter une vingtaine de minutes. Faites réduire le jus avant de servir en accompagnement d'un filet mignon de porc.

2 WOK DE CREVETTES AUX PETITS LÉGUMES DE SAISON

Un peu d'exotisme.

• Dans un wok, faites revenir 1 oignon jaune émincé avec un filet d'huile d'olive. Retirez du feu. Émincez très finement 3 carottes, 1 poivron rouge, 1 jaune, et 2 tomates olivettes.

• Découpez une courgette de taille moyenne en petits dés. Versez les légumes dans le wok et ajoutez 20 g de beurre doux. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 15 minutes Incorporez 350 g de crevettes roses décortiquées et laissez cuire à couvert encore 10 minutes.

• Ajoutez 2 cuillerées à soupe de marmelade d'orange et 1/2 cuillerée à café de gingembre. Mélangez et servez chaud.

3 MOUSSE AU CHOCOLAT SUR LIT D'AGRUMES

Un dessert à s'en lécher les babines !

• Faites fondre au bain-marie 200 g de chocolat noir. Incorporez 3 jaunes d'œufs et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre. Mélangez.

LEÇON FILMÉE

Je prépare une marmelade

POUR ENVIRON 1,25 L DE MARMELADE • PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

• 1 kg d'agrumes (4 citrons, 2 oranges) • 800 g de sucre en poudre • 30 cl d'eau

ÉTAPE 1

Pelez les fruits. Retirez la pellicule blanche et gardez-la pour plus tard. Émincez la peau à l'aide d'un couteau finement aiguisé. Pressez les fruits et ôtez les pépins. Mettez de côté, dans un tissu très fin, la pellicule blanche et les pépins. Nouez en baluchon avec de la ficelle alimentaire. Plongez le tout dans l'eau et laissez infuser jusqu'au lendemain.

ÉTAPE 2

Dans une grande casserole, ajoutez le liquide infusé, le sachet en tissu, l'eau et le jus des fruits. Portez à ébullition à feu moyen pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la peau des fruits ramollisse. Lorsqu'une couche de mousse se forme à la surface, écumez et retirez l'excédent.

• Montez les blancs en neige bien ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation. Utilisez une spatule en bois et remuez doucement jusqu'à ce que la crème soit bien homogène.

• Au fond de vos verrines, déposez 1 bonne cuillerée à café de marmelade. Versez la mousse au chocolat par-dessus et laissez reposer au frais 3 bonnes heures.

• Pour la décoration, râpez un peu de chocolat blanc sur le dessus de vos desserts. Vous allez faire sensation.

4 CRÈME GLACÉE AUX AGRUMES

Délicieusement rafraîchissante !

Pressez le jus de 2 pamplemousses. Battez en chantilly 50 cl de crème fleurette. Ajoutez 5 cuillerées à soupe de sucre glace, le jus des fruits et 5 cuillerées à soupe de marmelade d'agrumes. Mélangez bien.

• Versez dans un moule à cake en silicone et placez au congélateur pour au moins 3 heures. Les plus gourmands ajouteront un soupçon de chantilly au moment de déguster, ce qui coupera l'amertume.

LE + DU COACH

Pour une marmelade au bon goût d'Irlande, vous pouvez ajouter à la préparation de base un peu de whiskey (point trop n'en faut !).

ÉTAPE 3

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez la plaque de papier sulfurisé. Versez-y le sucre et enfournez pour 5 minutes. Retirez le ballotin de tissu et l'excédent de liquide de la casserole. Ajoutez le sucre chaud. Mélangez et laissez chauffer à feu doux jusqu'à ce qu'il se dissolve.

ÉTAPE 4

Portez à ébullition et laissez cuire 30 à 35 minutes. Les 10 dernières minutes, mélangez pour éviter que l'appareil n'attache au fond de la casserole. Versez dans des pots stérilisés et chauds puis refermez.

PETIT DÉJEUNER À L'ANGLAISE

Un jus d'orange frais, une tasse de thé à la bergamote avec un nuage de lait, 2 tranches de pain de mie toastées, beurre et marmelade. So good !

Par Jérémy Diaz

Le dessous de l'assiette

MACARONS MAISON, tout ronds, tout bons !

C'est la star des pâtisseries. Et son succès, il le doit beaucoup à l'artiste renommé Pierre Hermé qui, le premier, les a remis au goût du jour en osant des associations sucrées et salées très audacieuses. Mais le macaron, c'est aussi une petite friandise capricieuse, qui réagit à l'humidité ambiante, à la chaleur, et demande un dosage très pointu.
Nos astuces pour les réussir à coup sûr...

Un gâteau de roi
Apparu en Europe au Moyen Âge, le macaron arrive en France à la Renaissance avec Catherine de Médicis. C'est aussi le présent que fit M. Adam, pâtissier à Saint-Jean-de-Luz, à Louis XIV pour son mariage, en 1660.

Voilà tout ce qu'il vous faut

1. LES USTENSILES

• **Une balance précise** car une erreur de quelques grammes peut faire rater les macarons.
• **Un mixeur et un tamis** pour mélanger le sucre glace et la poudre d'amande de façon homogène.
• **Un thermomètre** ou une sonde pour mesurer la température du sirop de sucre.
• **Un batteur électrique** ou un robot pour monter les blancs d'œufs en neige.
• **Une spatule en silicone** ou maryse, essentielle pour une incorporation parfaite de la meringue à la pâte d'amande
• **Une poche à douille et une douille lisse** pour obtenir des macarons bien réguliers.
Et, bien entendu, un bon four !

2. LES INGRÉDIENTS

• **Les blancs d'œufs** extra frais et bio de préférence.
• **Deux sortes de sucres,** le sucre en poudre classique qui servira à réaliser le sirop de sucre pour la meringue italienne, et le sucre glace pour la base du biscuit de la coque, il sera mélangé à mesure égale avec la poudre d'amande.
• **La poudre d'amande,** bien fine et sans trace de peau.
• **Les colorants alimentaires.** On les trouve en grandes surfaces sous forme de liquide mais aussi, dans les magasins spécialisés, en poudre ou en pâte. Préférez les colorants liquides, et si vous utilisez des poudres, diluez-les avec un tout petit peu d'eau. Méfiez-vous car, parfois, une goutte de trop modifiera la texture de votre appareil à macarons, donc à utiliser avec attention et parcimonie !

LE + DU COACH

Pesez scrupuleusement les blancs d'œufs et, à mi-cuisson, entrouvrez légèrement la porte du four pour laisser s'échapper l'humidité.

Leçon filmée

Macarons roses

POUR 50 MACARONS DE 3CM DE DIAMÈTRE OU 25 MACARONS DE 8 CM DE DIAMÈTRE

- PRÉPARATION 40 MIN
- CUISSON 15 MIN
- SÉCHAGE 1 HEURE

- 200 g de sucre glace
- 200 g de poudre d'amande
- 2x 80 g de blanc d'œufs
- 200 g de sucre en poudre
- 8 cl d'eau
- quelques gouttes de colorant alimentaire rouge

Ganache :

- 250 g de chocolat noir
- 20 cl de crème liquide
- 70 g de beurre

ÉTAPE 1

Mixez le sucre glace et la poudre d'amande, puis tamisez 2 ou 3 fois le mélange afin d'obtenir une poudre fine. Portez l'eau et le sucre à ébullition ; la température ne doit pas dépasser 110 °C.

ÉTAPE 2

Dans un bol, montez en neige pas trop ferme 80 g de blancs d'œufs. Versez le sucre cuit sur les blancs en laissant tourner le batteur jusqu'à ce que le mélange soit refroidi puis ajoutez le colorant alimentaire.

ÉTAPE 3

Mélangez les blancs restants à la poudre d'amande tamisée. Procédez au « macaronnage », c'est-à-dire incorporez à la spatule une petite quantité de meringue à la pâte aux amandes, puis incorporez le reste de la meringue. Le mélange obtenu doit être lisse et homogène.

ÉTAPE 4

Garnissez une poche à douille et réalisez des ronds de pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Formez des boules de pâte calibrées et espacées. Laissez reposer 1 heure pour permettre au mélange de sécher. Enfournez pour 15 minutes à 145 °C (th.4/5).

ÉTAPE 5

Cassez le chocolat dans un saladier, portez la crème à ébullition et versez-la sur le chocolat. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu, puis ajoutez le beurre mou coupé en morceaux. Laissez durcir au frais, puis garnissez et assemblez les coques de macaron.

LE TRUC EN PLUS

Dès la sortie du four, faites glisser la feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail humidifié avec de l'eau glacée pour stopper directement la cuisson.

Astuces et SOS rattrapage

LES DIFFÉRENTES GARNITURES POUR LES COQUES

• **La plus classique** c'est la ganache au chocolat (voir recette page précédente), à réaliser avec toutes les sortes de chocolat qui vous plairont : noir, au lait, corsé, au caramel, au café ou encore blanc, même si les puristes (et ils ont raison) ne classent pas ce type de préparation dans la famille des chocolats, puisqu'il est essentiellement composé de beurre de cacao. Par contre, le chocolat blanc sert de base pour préparer les garnitures aux fruits en association avec du beurre et de la crème liquide pour, par exemple, une ganache au cassis, aux fraises, etc.

• **La crème au beurre** aromatisée à la pistache, au café, à la vanille ou au chocolat.

• **La confiture de fruits,** une garniture excellente surtout si vous réalisez la marmelade maison.

• **Le lemon curd,** le Nutella ou encore la confiture de lait ; l'avantage c'est que vous les trouverez déjà préparés en grandes surfaces.

ET LES MACARONS SALÉS ?

• La base des coques reste la même que pour les macarons sucrés, il vous faudra juste ajouter à la préparation 2 pincées de sel fin et 2 pincées de poivre blanc. C'est ensuite la garniture qui fera toute la différence ! Les végétariens apprécieront l'association du macaron rose et de la pulpe de betterave balsamique (500 g de betterave cuite mixée à laquelle vous ajouterez du vinaigre balsamique réduit et 3 feuilles de gélatine), ou encore des macarons salés garnis avec un mélange de 200 g de noix de cajou torréfiées au four pendant 10 minutes et de 200 g d'amandes fumées et salées, le tout mixé puis mélangé avec 150 g de fromage type frais type Philadelphia ou Saint Moret). Pour plus de facilité, vous pouvez aussi préparer ces derniers macarons, parfaits pour l'apéro, avec un mélange de beurre de cacahouètes et de Saint Moret.

En les formant, espacez bien les macarons afin qu'ils ne se collent pas entre eux à la cuisson.

Les amateurs de viande se régaleront avec un macaron jambon-beurre (une garniture de jambon mixé avec du beurre mou), aux rillettes ou encore le fameux macaron au foie gras (du foie gras mi-cuit mixé avec du beurre et généreusement poivré).

J'AI RATÉ MES MACARONS... POURQUOI ?

• Si les coques sont craquelées :

- La pâte n'a pas assez « macaronné » (voir leçon filmée).
- Les coques n'ont pas assez séché avant d'être enfournées.
- La température du four était mal réglée (généralement trop chaude).

• Si les coques ne sont pas lisses :

- Vous n'avez pas respecté le 50/50 entre la poudre d'amande et le sucre glace, ou vous n'avez pas assez mixé ou tamisé.

• Les coques sont plates et sans collerette :

- Vous avez trop « macaronné » la pâte, ce qui a dû la rendre trop liquide à cause des blancs d'œufs malmenés ou « cassés ».

• La garniture ne tient pas et coule :

- Revoyez les doses de votre préparation en mettant plus d'éléments solides et, surtout, laissez la garniture durcir au frais avant de la placer dans la poche à douille.

De même conservez les macarons garnis au frais avant de les servir, mais pensez à les sortir 15 minutes avant la dégustation pour que la garniture ne soit pas trop dure non plus !

CV GOURMAND

C'est le macaron original, un petit biscuit sec, ancêtre du macaron fourré. Plus facile à réaliser que son cousin garni, c'est aussi un proche parent de l'amaretti italien, un biscuit à la poudre d'amande aromatisé à l'extrait d'amande amère et à la liqueur appelée amaretto.

Le macaron de Nancy

POUR 30 PIÈCES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 15 MIN

Ingrédients

• 200 g d'amandes en poudre • 350 g de sucre glace • 4 blancs d'œufs • 3 gouttes d'extrait de vanille

1. Mixez le sucre glace avec la poudre d'amande, puis incorporez l'extrait de vanille et, peu à peu, les blancs d'œufs battus. Travaillez à la spatule pour obtenir une pâte dense mais souple.

2. Recouvrez une grande plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Versez la pâte dans une poche à douille lisse de 8 mm d'ouverture. Formez des disques réguliers d'environ 5 cm de diamètre, et espacés les uns des autres d'au moins 2 cm. Tapotez le dessous de la plaque et laissez sécher pendant 30 minutes à température ambiante.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez pour 15 minutes en réduisant immédiatement la température à 150 °C (th. 5).

4. Dès que les macarons sont dorés, retirez la plaque du four, décollez un coin de la feuille et versez un peu d'eau sur la plaque de cuisson. Détachez aussitôt les macarons avec une spatule et laissez-les refroidir sur une grille sans les empiler.

Bon à savoir : les macarons se conservent au maximum 15 jours dans une boîte en fer.

Par Anaïs Dupouy

Le coin des enfants

Dans ce numéro, **le poisson est à l'honneur** chez les cuistots en herbe ! Pour changer un peu des traditionnels poissons panés, nous te proposons du merlu frit comme un beignet.

APPEL AUX MAMANS !

VOS ENFANTS ADORENT CUISINER?

Envoyez-nous vos photos de petits chefs et de la création culinaire qu'ils ont réalisée, et nous nous ferons un plaisir de la publier ! N'oubliez pas de préciser leur prénom, leur âge, le titre de la recette et le n° du Gourmand duquel la recette est issue. Envoyez le tout à l'adresse :

Gourmand,
6 rue Tarnac,
47220 Astaffort
ou par mail:
redacgourmand@gmail.com

La **petite chef** de la quinzaine

Clara, 4 ans et demi, très motivée, a préparé les sablés au maroilles du **Gourmand 265 (p. 77).** Bravo la petite cuisinière !

Clara

LA RECETTE QUI EN JETTE !

Merlu façon « fish & chips »

POUR 4 PETITS GOURMETS
- PRÉPARATION 20 MIN
- CUISSON 12 MIN

- **À PARTIR DE 6 ANS**
- **AVEC UN ADULTE POUR LA CUISSON**

- **500 g de filet de merlu sans peau**
- **75 g de farine**
- **75 g de fécule de maïs**
- **1 œuf**
- **1 sachet de levure chimique**
- **huile de friture • sel**

1. Coupe les filets en bâtonnets de 12 x 3 cm, puis sale et poivre.
2. Demande à ta maman ou à ton papa de faire chauffer l'huile dans la friteuse.
3. Dans un saladier, mélange bien la farine, la fécule de maïs, la levure, 1 pincée de sel et l'œuf. Trempe tes bâtonnets de poisson dans la pâte.
4. Avec l'aide d'un adulte, plonge les bâtonnets dans l'huile chaude mais pas bouillante. Laisse frire pendant 2 minutes. Égoutte-les sur du papier absorbant. Et voilà !

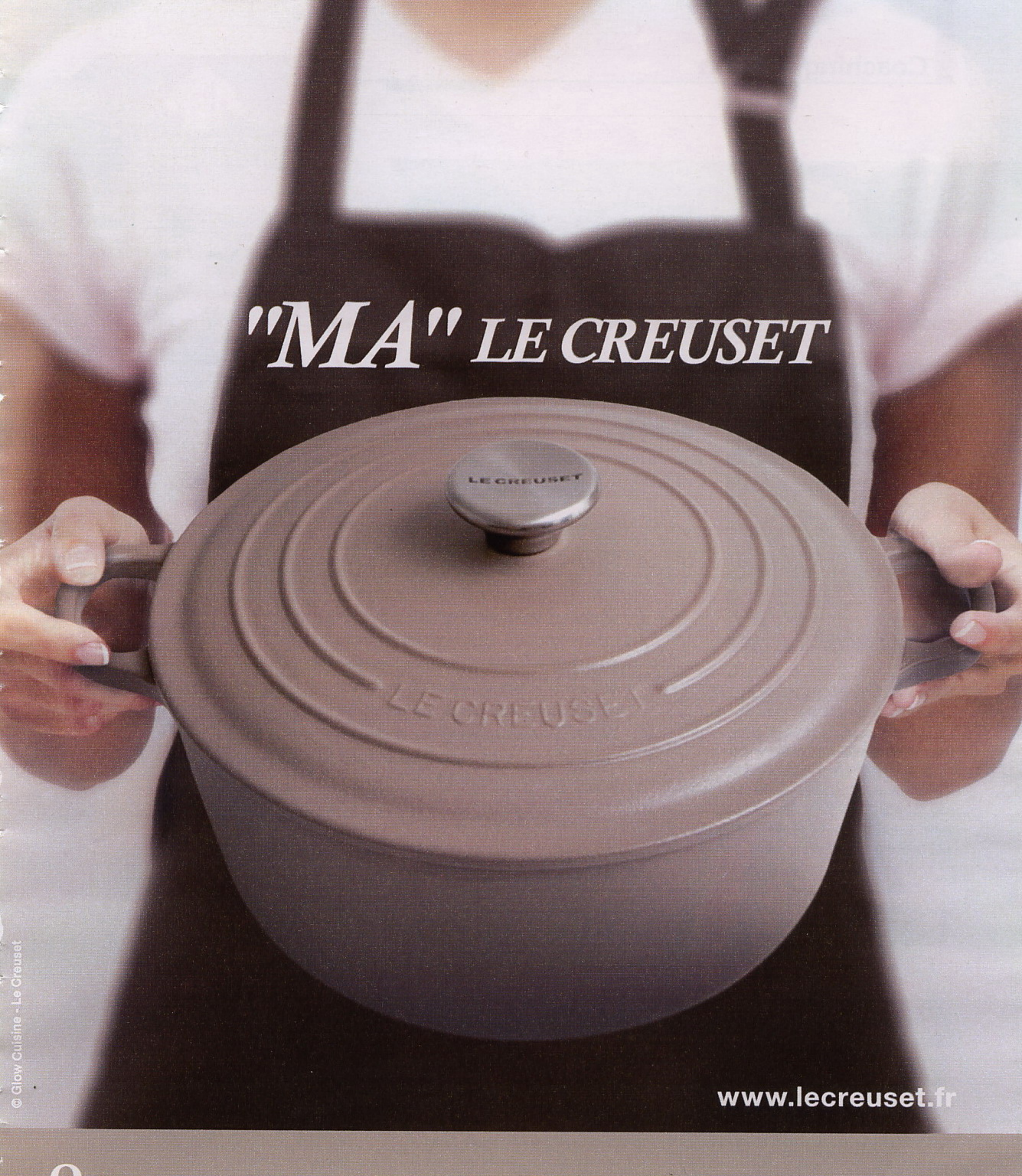
UN CONSEIL...

Déguste tes bâtonnets de poisson avec de la sauce tartare et des frites maison cuites avec leur peau. Tu peux varier les goûts en préparant des bâtonnets au merlan ou au lieu noir.

IDÉE SHOPPING.
Le poisson frit, c'est bon, amusant à préparer et à manger, surtout avec les doigts ! Pourquoi ne pas le présenter dans un cornet, comme les churros à la fête foraine ? Voici une coupelle cornet en porcelaine qui donnera à ton plat un air de fête !

Coupelle cornet support en métal, 5,50 €, Conforama.

La marque **Pavillon France** a été créée en 2012 par l'association France Filière Pêche. Elle est la première marque nationale qui regroupe toutes les professions de l'univers de la pêche maritime. Cela comprend les pêcheurs, les poissonniers, les mareyeurs, les grossistes et la grande distribution. Les poissons de Pavillon France sont pêchés par des bateaux français et garantissent une fraîcheur optimale.



Oui, on dit "MA" Le Creuset et on continuera de le dire... Même si la légendaire cocotte orange Le Creuset prend aujourd'hui des couleurs avec la nouvelle collection "Mate à croquer" : *Coton* *Bleu minéral* *Sisal*

LE CREUSET®

FRANCE - 1925

Par Jérémy Diaz

La rédaction a testé

Les ratatouilles

S'il est une recette qui exhale les parfums du Midi et du soleil... c'est bien la ratatouille !

En France, on la dit niçoise, mais on en trouve des versions différentes sur tout le pourtour méditerranéen. Jetons un œil à notre recette typiquement régionale. Les derniers légumes du soleil se trouvent encore sur les étals, bon moment pour les cuisiner et faire des conserves à déguster tout l'hiver. Par ici aubergines, tomates, courgettes et poivrons, il est l'heure de passer à la casserole !

Méthodologie

Quelques œufs brouillés, une salade verte bien assaisonnée et quatre généreuses cuillerées de chaque ratatouille dans l'assiette, un morceau de pain de campagne avec un filet d'huile d'olive, la rédac est prête à déguster le banc d'essai !

LE + DU COACH

Comme tous les plats mijotés, la ratatouille sera meilleure le lendemain ! Plus elle sera réchauffée, plus caramélisés seront les légumes. Alors n'hésitez pas à la préparer la veille.

Les 4 élues au banc d'essai

1 *Le must*

Ratatouille aux légumes du Sud, Liebig. 3,30 € les 500 g soit 6,60 €/kg.
Valeur calorique : 94 kcal/100 g

Un bel aspect brillant pour cette ratatouille aux légumes al dente, cuisinés comme il faut : croquants et fondants à la fois. On retrouve ici le vrai goût de la préparation méridionale. Le plus du produit, il affiche avoir été cuisiné en France ; le moins, une petite pointe d'acidité. Mais incontestablement c'est le chouchou de notre sélection, qui respecte à la lettre la recette originale de la spécialité niçoise.

2 *Bonne pioche*

Confit de ratatouille, D'Aucy. 2,10 € les 375 g soit 5,60 €/kg.
Valeur calorique : 94 kcal/100 g

Les Cuisinés du soleil affichent 77 % de légumes dans la composition, ainsi que des olives noires, du basilic, etc. Et si, d'aspect et à l'odeur, elle se révèle alléchante, on est quand même déçu par la sauce qui est liquide et un peu granuleuse. Côté goût, rien à reprocher, bien assaisonnée, équilibrée et douce, elle reste une excellente alternative quand on n'a pas le temps de cuisiner une préparation maison.

3 *Valeur sûre*

Ratatouille provençale à l'huile d'olive vierge, Casino. 2,70 € les 650 g soit 4,15 €/kg.
Valeur calorique 64 kcal/100 g

En ouvrant le bocal, on est un peu surpris par l'abondance d'un seul légume dans le mélange, on dirait plutôt une ratatouille de courgette ! Mais en la goûtant, il y a de bonnes et de moins bonnes surprises : assez compacte et sèche, un peu plus salée que ses concurrentes, son goût est quand même très doux et particulièrement agréable au palais. Une bonne recette qui mériterait quand même plus de sauce...

MA RECETTE MAISON

Ratatouille

POUR 4 PERSONNES
- PRÉPARATION 25 MIN
- CUISSON 1 HEURE

- 350 g d'aubergines
- 350 g de courgettes
- 350 g de poivrons rouges et verts
- 350 g d'oignons
- 500 g de tomates bien mûres
- 3 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier

Coupez les tomates (pelées) en quartiers. Tranchez les aubergines et les courgettes en rondelles. Émincez les poivrons et l'oignon.
Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y fondre oignons et poivrons. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les tomates, l'ail haché, le thym et le laurier.
Salez, poivrez et laissez mijoter doucement à couvert durant 45 minutes.
Pendant ce temps, faites cuire séparément dans le reste d'huile d'olive les aubergines et les courgettes pendant 15 minutes.
Surveillez la cuisson des légumes pour qu'ils soient tendres. Ajoutez-les alors à la première préparation et laissez encore cuire 10 minutes.

BOTTE SECRÈTE

Bien que la recette basique ne contienne pas d'épices, ce plat s'en accommode particulièrement bien. Pour les plus classiques (qui ne veulent pas d'un plat trop relevé) ajoutez simplement un peu de paprika. Pour les plus téméraires, essayez donc le curcuma, le cumin, la coriandre ou la cardamome.

DÉTOURNEMENTS GOURMANDS

N'hésitez pas à préparer une énorme marmite de ce délicieux plat du Sud. En plus de très bien se conserver (au congélateur ou en bocaux), il s'accommode dans de nombreux plats : simple accompagnement, sauce pour les pâtes ou dans une frittata (omelette italienne).

4

Peu convaincante

Ratatouille aux herbes de Provence, Jardin Bio.
3,15 € les 650 g soit 4,85 €/kg.
Valeur calorique 40 kcal/100 g

Seulement 66 % de légumes (le reste en purée de tomate) pour la marque Jardin Bio qui se prétend pauvre en matière grasse et c'est exact, c'est la moins calorique de la sélection. Mais aussi la moins savoureuse ! Les courgettes sont amères, les autres légumes mollassons et taillés en très gros morceaux, ce qui la rend moins appétissante que les autres produits testés. Une petite déception pour un produit quand même naturel et sain.

Par Kity Bachur

La santé dans mon assiette

Vrai-faux : LE BIO

Si le bio séduit de plus en plus de consommateurs, il véhicule encore de nombreuses idées reçues. Essayons d'y voir plus clair avec l'ouvrage « Bio, le vrai du faux » de Claude-Marie Vadrot.

Vrai

Dès 1860, les engrais chimiques sont pointés du doigt

Des spécialistes de la protection de la nature du Muséum national d'histoire naturelle s'inquiétaient déjà de leur répercussion sur la santé des paysans et des oiseaux, sans que la population ni les politiques ne s'en alertent. Il faut attendre 1973 pour que le ministère de l'Agriculture officialise le terme « biologique ».

Faux

Sont bio les produits fermiers, tradition, paysans

Ces adjectifs ne sont en réalité que des allégations inventées par les services marketing des marques. Sans label officiel, pas de bio.

Faux

Les produits bio sont difficiles à trouver

Près de 50 % des produits bio en France sont vendus en grande surface. Quant aux exploitations agricoles, leur nombre ne cesse d'augmenter dans l'Hexagone : 3 602 en 1995, 24 000 en 2012.

Vrai & faux

C'est plus cher

Ce qui était vrai hier a tendance à se démentir aujourd'hui, même si l'on constate, en moyenne, un surcoût de 20 à 30 % par rapport aux autres produits. Mais ces prix varient selon les circuits de distribution, et il existe des moyens de dépenser moins : acheter des fruits et légumes de saison, ou choisir des aliments en vrac (15 à 25 % moins cher). On économise ainsi sur les quantités inutiles et le prix des emballages. On commence même à trouver des produits d'entretien disponibles en vrac.

Vrai

Un aliment bio doit contenir 95 % d'ingrédients certifiés AB

C'est le minimum pour obtenir la certification bio. Une tolérance de 5 % d'ingrédients non certifiés AB est donc autorisée, mais ils doivent être indiqués sur l'étiquette et répondent malgré tout à une autorisation très encadrée.

« Bio, le vrai du faux », de Claude-Marie Vadrot, éd. Delachaux et Niestlé, 12,90 €.

Vrai & faux

Pas d'antibiotiques pour les animaux bio

En règle générale, les animaux qui produisent de la viande ou du lait bio doivent être soignés par homéopathie et/ou naturopathie. La législation admet toutefois deux traitements antibiotiques par an, en cas de véritable besoin et sans autre alternative.

Faux

Seul le logo AB est preuve de garantie

Le logo européen, vert avec une feuille constellée d'étoiles, est obligatoire depuis le 1er juillet 2010 sur tous les produits bio alimentaires vendus dans l'Union européenne. En France, le logo AB est une indication mais il reste facultatif.

Vrai

Certains poissons d'élevage sont bio

Bien entendu les poissons pêchés en mer sont tous bio. Néanmoins, depuis 2000, une certification bio est donnée à l'aquaculture selon certaines règles strictes : conditions de vie similaires au milieu naturel, pas de traitement chimique dans l'alimentation...

Vrai & faux

C'est meilleur pour la santé

Selon un rapport de l'Anses*, les aliments bio sont plus riches en antioxydants ; ce qui est excellent dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, du vieillissement des cellules et de certains cancers. On y trouve aussi plus d'oméga 3 (dans les poulets et les laitages), davantage de phosphore et de magnésium. Enfin on peut consommer les fruits et des légumes avec la peau, là où se concentre la vitamine C, qui ne contient pas de pesticides. Attention cependant. Bien que bio, les produits transformés (plats cuisinés, compotes, gâteaux, soupes...) peuvent être trop riches en sel, sucre ou graisse. Il est conseillé de bien lire les étiquettes avant d'acheter.

** Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.*

Vrai & faux

Bio = écolo

L'agriculture biologique n'utilise ni engrais ni pesticides chimiques. Elle est donc moins polluante. Mais, si certains fruits et légumes vendus en grande surface reçoivent le label bio, ils ne proviennent pas forcément d'une agriculture de proximité. Or des fraises bio venues du bout du monde en avion, par exemple, génèrent des émissions de gaz à effet de serre pas écologiques du tout.

Pour en savoir plus :
www.agencebio.org

Vitabio

Disponible en magasins bio, grandes surfaces (rayon bio) et sur internet.

Les Recettes

Pim's magret farci à l'orange

Recette élaborée par Vincent Poussard (Chef cuisinier)

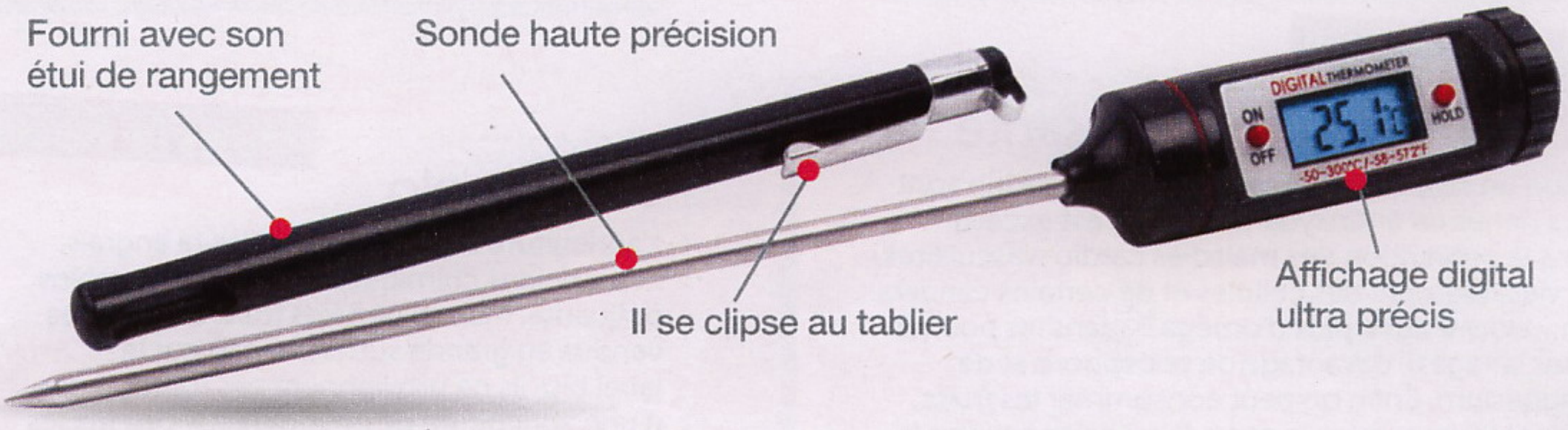
Ingrédients :
- 25cl magret
- 1 pot de Vitabio Délice d'Orange
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 20cl de bouillon de volaille (cube)
- sel poivre

- Inciser les magrets coté peau en quadrillage sans couper la viande, les cuire à feu vif dans une poêle, en commençant par le coté peau (5 min de chaque côté). Retirer régulièrement la graisse en cours de cuisson.
- Réserver les magrets. Lorsqu'ils sont froids, les trancher dans le sens de la longueur pour les farcir avec la purée d'Orange VITABIO, refermer et mettre au réfrigérateur 5 à 6h.
- Déglacer la poêle avec le reste de la purée d'orange et le vinaigre balsamique (une cuillère à café de vinaigre pour une cuillère de purée de fruit). Ne pas faire bouillir. Ajouter le bouillon et faire bouillir. Réduire pour que la sauce soit nappante
- Rectifier l'assaisonnement. Trancher le magret et servir froid ou chaud accompagné de sauce

Le produit de la quinzaine de votre magazine **Gourmand**

Le coup de **cœur** de la rédaction

Le **thermomètre** de cuisson



Votre rôti est soit trop sec, soit pas assez cuit ? Vous avez beau fournir tous les efforts possibles mais rien y fait ? **Gourmand** a la solution : avec le thermomètre sonde de cuisson, vous pouvez dire adieu à tous vos échecs cuisants !

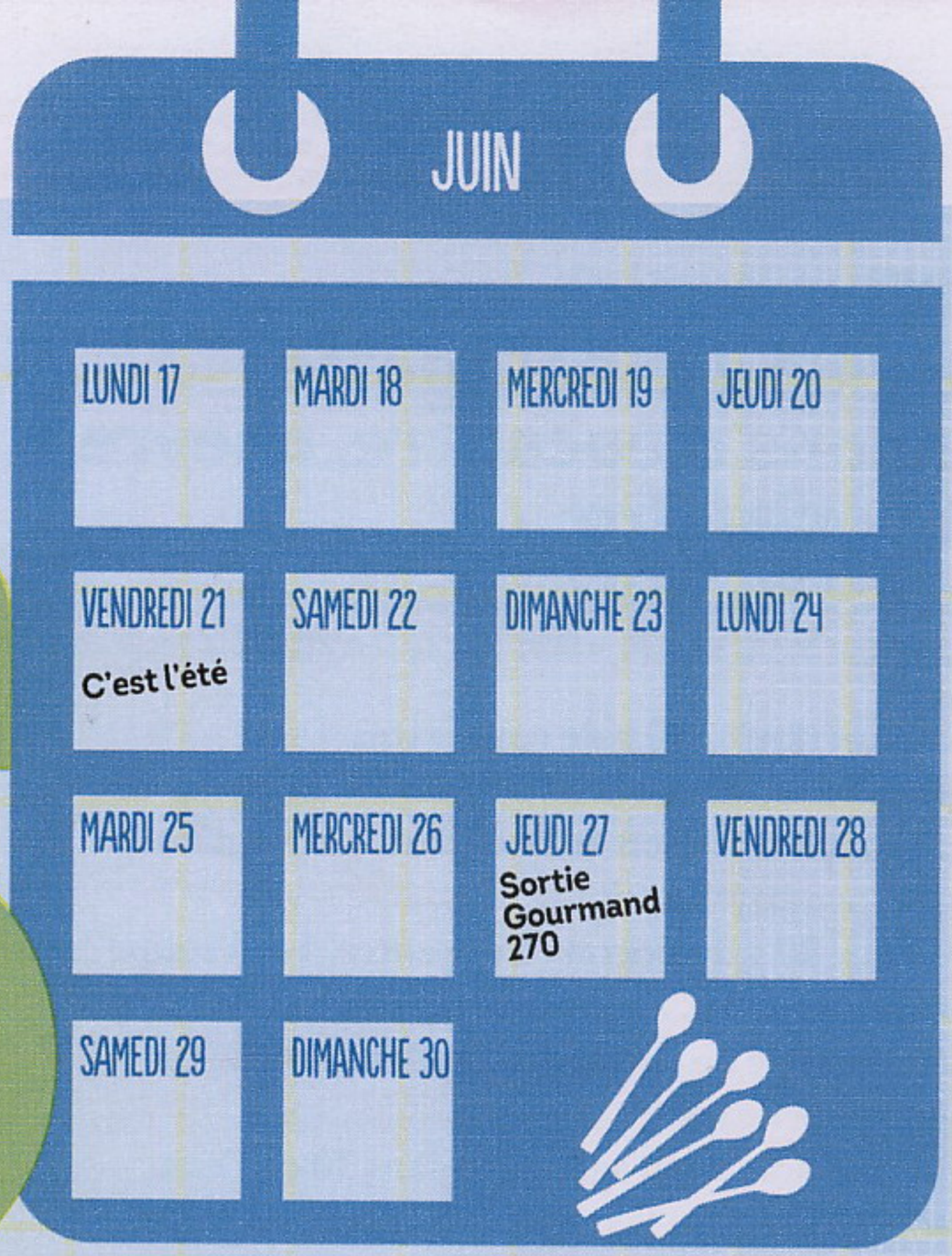
De qualité professionnelle, le thermomètre à sonde haute précision affiche instantanément les températures de -50°C à 300°C. Outre le rôti, ce thermomètre s'utilise pour tout aliment ou liquide (pâtisserie, lait, confiserie...). Vous l'aurez toujours à vos côtés grâce à sa pince qui vous permet de le fixer à votre tablier.

11.90 € SEULEMENT

VOS USTENSILES À PRIX DISCOUNT SUR **PGPSHOP !**

Pour acheter ce produit
et découvrir notre sélection d'ustensiles :
rendez-vous sur notre boutique en ligne

pgpshop.fr



15 jours de menus GOURMANDS !

... pour cuisiner facile pendant 2 semaines *p. 65*

AVEC UN NIVEAU DE LECTURE EN PLUS : LES MENUS SONT CLASSÉS EN FONCTION DES JOURS DE LA SEMAINE

- Lundi : **on cuisine avec les restes du dimanche**
- Mardi : **débordée après le boulot, des recettes rapides**
- Mercredi : **c'est le jour des enfants, les petits plats qu'ils adoreront**
- Jeudi : **on fait le plein de fruits et légumes**
- Vendredi : **des idées à picorer avec les doigts pour une soirée apéro**
- Samedi : **jour des grandes courses, vite, vite à table !**
- Dimanche : **repas en famille, on prend du temps pour régaler la tablée**

... et aussi

- **15 trucs et astuces** pour cuisiner les huiles *p. 80*
- **15 recettes à improviser** avec des poissons en conserve *p. 84*
- **15 produits tout nouveaux** tout bons, à dénicher dans les rayons *p. 86*

entrée

Terrine à la courgette, **flocons d'épeautre, chèvre et coriandre**

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 20 MIN · CUISSON 10 MIN · RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Lavez et râpez **180 g de courgettes**. Dans une sauteuse, faites-les revenir sur feu moyen avec **2 c. à soupe d'oignon émincé** dans un peu d'**huile d'olive** pendant 3 minutes.
2 Ajoutez **50 g de flocons d'épeautre**, **1 c. à soupe de sauce soja**, **1 c. à soupe de persil ciselé** et **2 c. à soupe de coriandre ciselée**. Assaisonnez de **poivre** et de **sel**.
3 Faites fondre **2 g d'agar-agar** dans **30 cl d'eau froide**. Mélangez à la préparation et laissez cuire 5 minutes sur feu moyen.
4 Versez la moitié de l'appareil dans un moule à cake en silicone. Déposez **1 morceau de fromage de chèvre frais**, puis recouvrez du reste de la préparation.
5 Une fois la terrine refroidie, mettez au réfrigérateur pendant 4 heures.

plat

Gratin avec restes de blanquette de lapin aux girolles

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 1 H

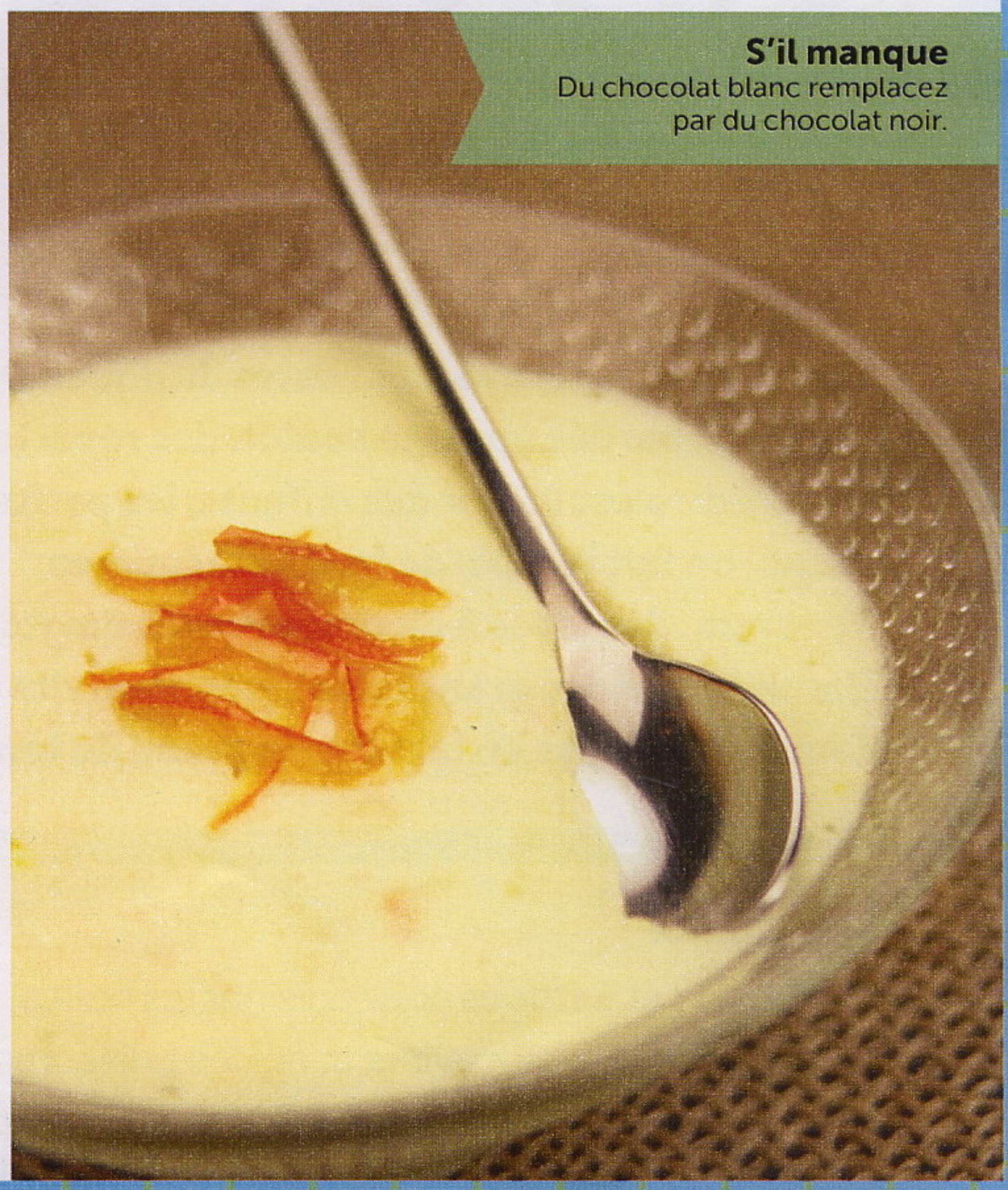
1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Désossez les restes de pièces de lapin et coupez-les en morceaux. Pelez **1 kg de pommes de terre**, détaillez-les en rondelles.
2 Frottez un plat à gratin avec **1 gousse d'ail** pelée. Versez **2 c. à soupe d'huile d'olive** au fond. Disposez une couche de pommes de terre, puis le lapin, et recouvrez du reste de pommes de terre.
3 Mélangez la sauce restante de la blanquette de lapin aux girolles avec **25 cl de crème fraîche liquide**, **1 œuf**, **du thym**, **du persil**, du **sel** et du **poivre**. Versez dans le plat et ajoutez **du lait** jusqu'à recouvrir les pommes de terre.
4 Enfournez pour 1 heure, en vérifiant la cuisson. Servez avec une salade verte.

dessert

Mousse légère au chocolat blanc et à l'orange

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 5 MIN · RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Prélevez le zeste de **1 orange non traitée**. Pressez-la et réservez le jus.
2 Dans une casserole, faites fondre **100 g de chocolat blanc spécial dessert**, ajoutez **4 c. à café de Canderel 100 % Sucralose**, le jus et le zeste de l'orange. Mélangez et réservez.
3 Montez **4 blancs d'œufs** en neige, puis incorporez-les à la préparation. Répartissez la mousse dans des coupes individuelles et placez au réfrigérateur pendant 4 heures. Décorez avec quelques **zestes d'orange confits**.



S'il manque
Du chocolat blanc remplacez par du chocolat noir.

Pour ce menu

Bourgueil. Ce rouge de Touraine montre du fruit et de la fraîcheur, mais aussi un côté charnu, structuré et persistant qui sublimera cette entrée et ce plat, pleins de saveurs.

+ de saveur
Ajoutez un peu de piment d'Espelette.

entrée

Muffin chèvre/bacon

POUR 5 À 6 MUFFINS
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un saladier, versez **200 g de farine** et **1 sachet de levure chimique**. Faites un puits, puis ajoutez **3 œufs**, **10 cl de lait écrémé** et **4 cl d'huile d'olive**. Ajoutez **75 g de dés de fromage de chèvre frais** et **75 g d'émincés de bacon Fleury Michon**. Salez et poivrez.
2 Répartissez la pâte dans des moules à muffin. Posez dessus quelques dés de chèvre et de bacon, puis enfournez pour environ 15 minutes.

Pour ce menu

Graves blanc. Bordeaux sec, tiré de sauvignon et de sémillon, il offre assez de corps et d'ampleur pour relever le double défi d'une entrée riche et d'un poisson relevé.

plat

Limande à la moutarde

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Faites lever les filets d'**une grosse limande** par le poissonnier. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Beurrez un plat allant au four et placez-y les filets. Enfournez pour 15 minutes. Retirez le plat du four et videz l'eau rendue par le poisson.
2 Hachez **2 cornichons**. Mélangez dans un bol **2 c. à soupe de crème fraîche**, **2 c. à soupe de moutarde forte** et le hachis de cornichon. Salez et poivrez.
3 Nappez les filets de limande avec la sauce. Réenfournez le plat pour 10 minutes. Servez très chaud.

dessert

Bombe vanille/fraise

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CONGÉLATION 2 H

1 Sortez **1/4 l de glace à la vanille** et **1/4 l de glace à la fraise** du congélateur et laissez-les ramollir un peu pour les travailler. Lavez et équeutez **une douzaine de fraises**.
2 Préparez un moule en silicone à demi-sphères. Garnissez chaque demi-sphère de glace vanille pour une moitié, de glace fraise pour l'autre. Placez au congélateur 1 à 2 heures.
3 Avant de servir, trempez le fond du moule quelques minutes dans l'eau chaude et démoulez sur des assiettes à dessert. Accompagnez avec **1 c. à soupe de chantilly** et décorez de quelques fraises.

entrée

Pain perdu en pizza

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 15 MIN

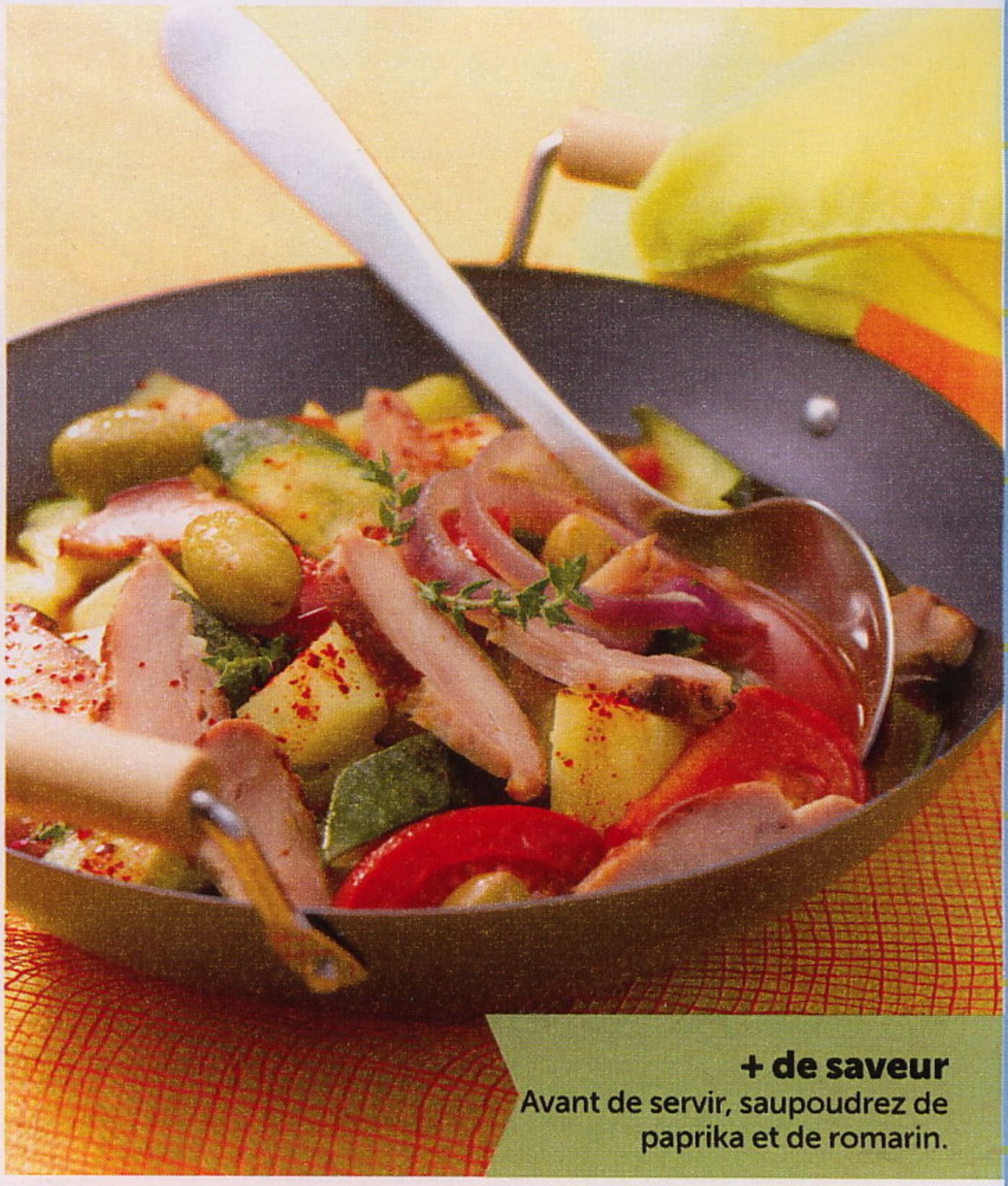
1 Pelez et râpez **2 oignons**. Lavez et hachez **4 tomates, 1 branche de persil** et **1 branche de coriandre**. Faites-les fondre à la poêle avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez et poivrez, laissez cuire jusqu'à obtenir une consistance de purée.
2 Battez **20 cl de lait** avec **2 œufs** dans une jatte. Salez et poivrez. Mettez **8 tranches de pain rassis** de la veille à tremper dedans.
3 Posez 4 tranches de pain trempé dans une poêle antiadhésive préalablement beurrée. Faites cuire d'un côté, retournez, parsemez de **50 g de gruyère râpé**, recouvrez d'un peu de mélange tomate et oignon, saupoudrez de **1/2 c. à soupe d'origan**. Laissez rissoler.
4 Décorez de **1 olive noire** et renouvelez l'opération avec les 4 dernières tranches de pain.

plat

Poêlée du Sud

POUR 4 PETITS GOURMETS
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Pelez **4 pommes de terre**, coupez-les en dés. Faites-les blanchir 2 minutes jusqu'à frémissement (départ à l'eau froide). Épluchez et émincez **1 oignon rouge**. Pelez 2 **courgettes**, détaillez-les en cubes. Lavez **2 tomates**, coupez-les en lamelles.
2 Faites revenir l'oignon dans **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez tous les autres légumes et une dizaine d'olives vertes. Faites rissoler quelques minutes et ajoutez **30 cl d'eau**, salez et poivrez. Laissez cuire à couvert pendant 20 minutes environ.
3 Retirez le couvercle et versez **150 g d'émincé de poulet grillé Fleury Michon**. Laissez mijoter encore quelques minutes.



+ de saveur
Avant de servir, saupoudrez de paprika et de romarin.

dessert

Tiramisu à la banane

POUR 6 PETITS GOURMANDS · PRÉPARATION 15 MIN · RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Pelez **4 bananes**, écrasez-les en purée. Dans un récipient, travaillez **3 jaunes d'œufs** avec **70 g de sucre en poudre** et **2 sachets de sucre vanillé**, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
2 Ajoutez à ce mélange **250 g de mascarpone** et mélangez de nouveau. Incorporez la purée de banane et **3 c. à soupe de noix de coco râpée**.
3 Imbibez **20 boudoirs** de **jus de fruits** de votre choix. Dans un plat, disposez une couche de boudoirs, recouvrez de crème de banane, saupoudrez de **pépites de chocolat**. Répétez l'opération pour une seconde couche. Disposez dessus les rondelles de banane restantes et saupoudrez de noix de coco râpée et de copeaux de chocolat.
4 Mettez à reposer au réfrigérateur pendant 3 heures.

entrée

Soupe verte

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 15 MIN

1 Pelez et émincez **1 oignon**, **1 gousse d'ail** et **1 concombre**. Lavez et émincez **2 poireaux**, **1 petite botte de persil** et **200 g de pousses d'épinard**. Placez les légumes dans un faitout, couvrez de **1 litre de bouillon de légumes**, portez à ébullition et poursuivez la cuisson 10 minutes à feu doux.
2 Mixez, versez dans 4 bols, donnez un tour de moulin à poivre, décorez de **feuilles de menthe** et servez chaud ou froid.

Pour ce menu

Anjou blanc. Tiré du chenin, grand cépage du Val de Loire, pour peu que le terroir lui confère consistance et complexité, il sera à l'aise sur tout le repas.

plat

Tarte à la tomate, jambon et moutarde

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Garnissez un moule à tarte de **1 pâte brisée prête à l'emploi** en gardant le papier de cuisson.
2 Lavez **4 tomates**, coupez-les en fines rondelles. Tartinez la pâte de **2 c. à soupe de moutarde fine** ou forte. Répartissez dessus **400 g de jambon de pays** en tranches et les rondelles de tomate. Recouvrez de **100 g de fromage râpé** (ou de mozzarella).
3 Saupoudrez de **2 c. à soupe de thym**, salez, poivrez. Enfournez pour 30 minutes.

dessert

Mousse au citron vert

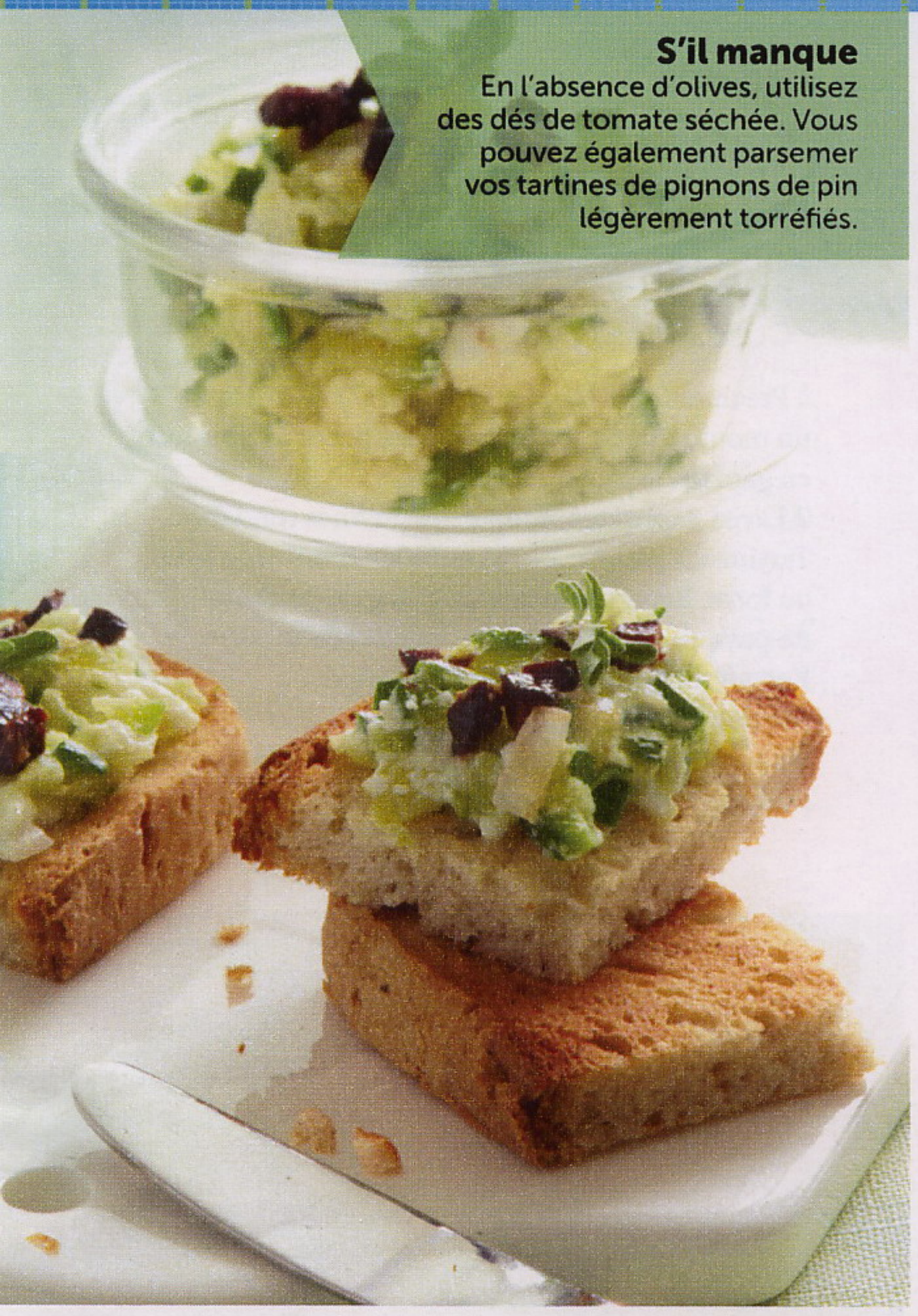
POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Faites ramollir **2 feuilles de gélatine de 2 g** dans un bol d'eau froide. Séparez les blancs des jaunes de **3 œufs**.
2 Prélevez le zeste et pressez la chair de **2 citrons verts** non traités. Versez-les dans une casserole, portez à ébullition et réservez.
3 Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec **30 g de Ligne au sucre et aux extraits de stevia Béghin Say**. Versez le jus de citron chaud et mélangez, puis reversez le tout dans la casserole. Cuisez à feu doux tout en mélangeant, jusqu'à ce que la préparation épaississe. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées et mélangez.
4 Montez **25 cl de crème liquide** froide au fouet électrique avec **10 g de Ligne au sucre**, puis incorporez à la préparation précédente. Ajoutez ensuite les blancs d'œufs montés en neige.
5 Répartissez cette mousse dans des verrines et réservez au frais pendant au moins 2 heures.

À servir avec

Dégustez cette mousse avec des fruits rôtis ou des petites madeleines moelleuses.

VENDREDI Les amis s'invitent pour un apéro dînatoire



S'il manque
En l'absence d'olives, utilisez des dés de tomate séchée. Vous pouvez également parsemer vos tartines de pignons de pin légèrement torréfiés.

entrée

Caviar de courgette sans gluten aux saveurs grecques

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Lavez et émincez **600 g de courgettes Bio Village**, faites-les cuire 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillonnante salée. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les.
2 Coupez **12 olives noires à la grecque Rustica** en petits dés, réservez-les. Pelez et dégermez **1 gousse d'ail**. Mixez **20 cubes de feta aux herbes Tables du Monde** avec la courgette et l'ail. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez au frais.
3 Au moment de servir, faites griller **4 tranches de pain campagnard « Chaque jour sans gluten »**, de « Marque Repère » (E. Leclerc). Coupez chaque tranche en 4 morceaux rectangulaires et tartinez-les de caviar de courgette. Ajoutez quelques morceaux d'olive et dégustez sans attendre.

Pour ce menu
Côtes du Roussillon blanc. Ses arômes de fruits et d'agrumes, soutenus par des notes fraîches et minérales, ainsi qu'un zeste de puissance, s'accorderont joliment à ces recettes originales.

plat

Mousse de thon à la ricotta

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Écalez **2 œufs durs**, puis détaillez-les en petits morceaux. Lavez **1 citron non traité**. Râpez-en le zeste finement avant de le presser.
2 Mixez brièvement **200 g de thon en miettes** égoutté avec les morceaux d'œuf et **100 g de ricotta**. Versez dans un saladier, ajoutez **20 g de câpres**, **2 c. à soupe de basilic ciselé**, le zeste et le jus de citron, **3 c. à soupe de mayonnaise** et **25 g de beurre ramolli** détaillé en petits morceaux.
3 Mélangez le tout à la fourchette, salez et poivrez, puis travaillez à nouveau jusqu'à obtenir une préparation homogène. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur, et servez accompagné de toasts légèrement grillés et beurrés.

dessert

Fondant chocolat fromage blanc

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN · CONGÉLATION 2 H

1 Mixez **1 boîte de cookies au chocolat**. Faites fondre **1 feuille de gélatine** dans de l'eau froide.
2 Chauffez **170 g de chocolat noir** avec **20 cl de crème liquide** en mélangeant. Versez dans la poudre de cookies.
3 Ajoutez **60 g de beurre** coupé en morceaux, **300 g de fromage blanc en faisselle** égoutté, **100 g de lait concentré sucré**, **2 c. à café de café en poudre** et la gélatine essorée. Travaillez au fouet pour obtenir une pâte lisse.
4 Remplissez le moule de pâte et placez 2 heures au congélateur. Démoulez et dégustez.

entrée

Œuf cocotte à la ciboulette

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Beurrez généreusement 4 ramequins. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer **15 cl de crème liquide**, ajoutez-y **1 c. à soupe de ciboulette hachée**, du **sel**, du **poivre** et **1 pincée de muscade**.
2 Répartissez la moitié de la crème dans les ramequins et ajoutez **1 œuf** au centre de chacun. Couvrez du reste de crème et placez les ramequins dans un bain-marie rempli d'eau bouillante.
3 Enfournez pour 10 minutes. Servez immédiatement, accompagné de mouillettes au beurre.

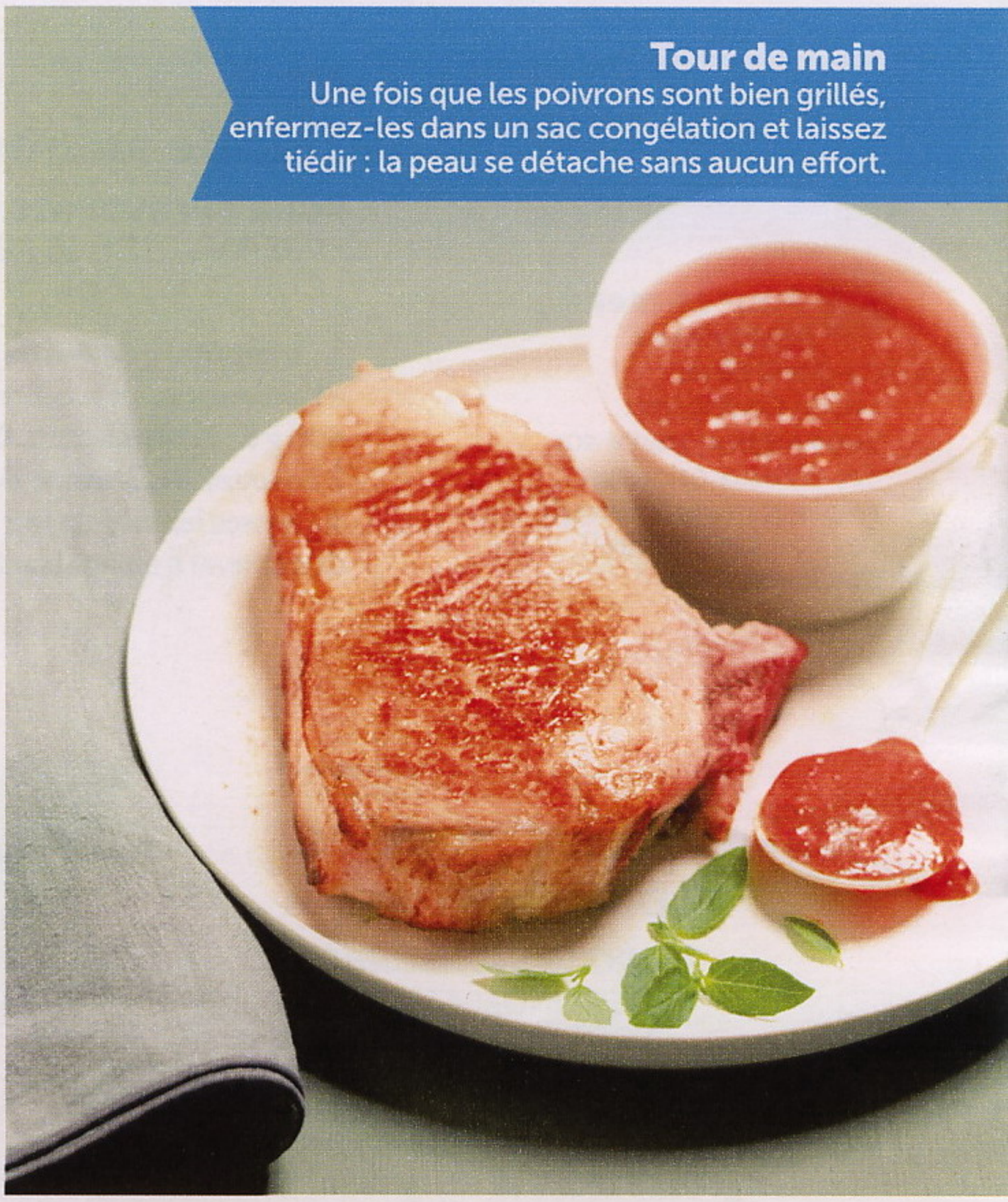
plat

Côte de veau con crema di peperoni

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 25 MIN

1 Préchauffez le four en position gril. Nettoyez **3 poivrons rouges**, coupez-les en quatre, épépinez-les. Disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes environ : quand leur peau commence à bien griller, sortez-les, épluchez-les et mixez-les, jusqu'à obtenir une purée assez fine.
2 Dans une poêle, saisissez à feu vif **4 côtes de veau de 200 g** chacune avec un **filet d'huile d'olive** 1 minute de chaque côté, puis laissez cuire 3 minutes environ de chaque côté à feu doux. Salez, poivrez et réservez au chaud.
3 Dans le jus de la viande, faites fondre **120 g de gorgonzola** avec **3 c. à soupe de crème fraîche**. Incorporez la purée de poivron et **1 bouquet de basilic ciselé**. Servez les côtes de veau nappées de la crème et parsemées de feuilles de basilic.

Tour de main
Une fois que les poivrons sont bien grillés, enfermez-les dans un sac congélation et laissez tiédir : la peau se détache sans aucun effort.



dessert

Petit cigare de fromage frais à la noisette et au miel

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Dans un saladier, mélangez **150 g de fromage frais** avec **2 c. à soupe de noisettes concassées** et **1 c. à soupe de miel**.
2 Étalez sur le plan de travail **5 feuilles de brick** et coupez-les en deux. Humidifiez-les. Placez au centre de chaque moitié, dans la longueur, un boudin de fromage de 4 à 5 cm.
3 Rabattez les côtés des feuilles vers le centre, puis la partie supérieure. Terminez en roulant les cigares sur eux-mêmes. Faites-les dorer 10 minutes dans une poêle avec **6 c. à soupe d'huile végétale** chaude.
4 Placez-les dans une assiette et arrosez-les avec **1 c. à soupe de miel**. Laissez refroidir.

Pour ce menu

Chinon rouge. Le choisir plutôt jeune et fruité, pour que le cabernet franc, dont il est tiré, apporte toute sa séduction à ce mariage gourmand.

entrée

Tarte aux légumes

POUR 6 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Lavez **2 tomates**, coupez-les en rondelles. Râpez **200 g de comté**. Lavez et tranchez **4 courgettes**, puis grillez-les à la poêle.
2 Abaissez **1 pâte brisée**. Beurrez 1 cercle à tarte et foncez-le. Placez dessus un papier cuisson découpé, remplissez-le de haricots secs. Faites cuire à blanc 10 minutes à 180 °C (th. 6). Retirez les haricots.
3 Fouettez **4 œufs** avec **1 jaune d'œuf**, **50 cl de crème liquide**, **du sel**, **du poivre** et de **la noix muscade**. Répartissez le comté, la courgette grillée et **8 tranches de viande des Grisons** sur le fond de tarte. Versez la crème à l'œuf dessus, disposez les rondelles de tomate et enfournez pour 30 minutes.

plat

Dos de saumon rôti et brocolis

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Cuisez **600 g de dos de saumon** (coupé en 4 portions) 4 minutes à l'unilatérale, en le conservant rosé. Réchauffez à la vapeur **400 g de brocolis cuits**. Salez et poivrez.
2 Fouettez **3 c. à soupe de moutarde** et **1 pot de fromage blanc frais** battu.
3 Dressez les assiettes en y déposant le saumon et les brocolis nappés de sauce au fromage blanc.

Pour ce menu

Pouilly Fumé.
Ce grand blanc sec du Centre, issu de sauvignon planté sur des coteaux calcaires, ample et minéral, devrait s'exalter sur chacun de ces mets.

dessert

Cake aux framboises et pralines roses

POUR 6 PERSONNES
· DÉCONGÉLATION 5 H
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 30 MIN

1 Décongelez **225 g de framboises surgelées** 5 heures au réfrigérateur. Sortez à température ambiante **130 g de Plaquette doux 60 % Elle & Vire,** 1 heure avant le début de la préparation. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).
2 Coupez le beurre doux en petits morceaux et travaillez-le avec **120 g de sucre glace**. Ajoutez **3 œufs** un à un. Incorporez **170 g de farine** et **8 g de levure alsacienne**, en malaxant jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3 Incorporez **100 g de pralines roses** concassées et les framboises (réservez-en pour la décoration). Placez cette pâte dans un moule à cake beurré et enfournez pour 30 minutes.
4 Au moment de servir, ajoutez quelques framboises fraîches en décoration.

CV gourmand

La levure alsacienne est tout simplement de la levure chimique pour pâte poussée (quatre-quarts par exemple), à la différence de la levure à fermentation, pour pâtes levées (pizzas, pains...).

Conseil
Décorez de dés de légumes et de saumon réservés, et servez très frais.

entrée

Gaspacho aux restes de saumon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 25 MIN
· MARINADE 1 H

1 Faites tremper **50 g de pain de mie** dans **10 cl d'eau froide**. Pelez **1 concombre**, nettoyez **1 branche de céleri**, lavez **1 poivron vert** et **1 poivron rouge**. Coupez-les en petits dés. Réservez un peu de légumes et mixez le reste avec **1 boîte 4/4 de tomates pelées**, le pain égoutté et **2 gousses d'ail épluchées**.
2 Coupez **300 g de saumon de Norvège frais** en petits cubes, arrosez du jus de **1 citron** et laissez macérer 1 heure dans **15 cl d'huile d'olive**.
3 Réservez quelques cubes de poisson et mixez finement le reste avec **4 tranches de saumon de Norvège fumé**. Salez, poivrez et parsemez de **ciboulette ciselée**.
4 Versez l'huile de macération dans le gaspacho. Nappez de mousse de saumon le fond des verres et complétez avec le gaspacho.

plat

Gnocchis à la parisienne

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 40 MIN

1 Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Faites fondre **70 g de beurre**. Hors du feu, versez **70 g de farine**. Fouettez et cuisez quelques minutes.
2 Faites bouillir **1 litre de lait** avec de **la muscade**, **du thym** et **1 échalote pelée**. Passez au chinois et versez sur le roux blanc, en fouettant sans arrêt à feu moyen jusqu'à la reprise de l'ébullition. Salez, poivrez et ajoutez de la muscade. Cuisez 4 minutes en remuant. Filmez et réservez.
3 Faites fondre **100 g de beurre** à feu moyen dans 25 cl d'eau salée. Ajoutez **150 g de farine**, mélangez. Retirez du feu.
4 Portez cette pâte à feux doux pour la dessécher, en remuant. Dès qu'elle ne colle plus, mettez-la dans un récipient froid, incorporez **5 œufs** un à un, en remuant entre chaque. Incorporez **100 g de parmesan râpé**.
5 Remplissez une poche à douille de cette pâte, pressez et faites tomber les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante. Laissez pocher 6 à 8 minutes. Transvasez dans un récipient d'eau froide. Égouttez.
6 Nappez le fond d'un plat à gratin de sauce Béchamel. Recouvrez d'une couche de gnocchis, nappez à nouveau. Parsemez de râpé et de morceaux de beurre.
7 Enfournez pour 15 minutes, en finissant en mode gril.

Pour ce menu
Côtes du Ventoux blanc. Tiré de différents cépages méridionaux, ce vin sec, souvent complexe et suave, peut s'harmoniser aussi bien avec la soupe fringante qu'avec le plat fin.

dessert

Crème au chocolat blanc

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 10 MIN
· RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Dans un saladier, fouettez **5 jaunes d'œufs** avec **50 g de sucre en poudre**, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Faites bouillir **25 cl de lait** avec **25 cl de crème liquide**. Versez sur le mélange précédent.
2 Chauffez le tout sur feu doux, en remuant jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Versez alors celle-ci sur **170 g de chocolat blanc** cassé en morceaux, puis mélangez jusqu'à ce que ce dernier ait fondu.
3 Répartissez dans des ramequins et placez au réfrigérateur pour 4 heures.

entrée

Tarte au fromage ail et fines herbes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 5 MIN
· CUISSON 35 MIN

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez **3 tranches de jambon blanc** en morceaux.
2 Dans une jatte, mélangez **1 fromage ail et fines herbes, 3 œufs, 20 cl de crème fraîche** et le jambon.
3 Étalez **1 pâte feuilletée** dans un moule à tarte, remplissez avec la préparation précédente. Parsemez de **100 g de gruyère râpé**. Salez, poivrez et muscadez. Enfournez pour 35 minutes.

plat

Rattes du Touquet aux calamars

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Lavez **1 kg de pommes de terre ratte du Touquet**, détaillez-les en tronçons réguliers. Mélangez **1 œuf battu, 2 gousses d'ail haché** menu et des **herbes de Provence**. Panez **500 à 700 g de calamars** avec cette préparation.
2 Pelez et émincez **2 oignons**. Faites-les revenir dans un faitout avec **3 c. à soupe d'huile d'olive**. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajoutez **2 tomates pelées**, les calamars panés et les rattes. Salez, poivrez et saupoudrez de **safran**. Couvrez d'eau chaude à ras et laissez cuire 15 à 20 minutes. Ajoutez-en au cours de la cuisson si nécessaire.

+ de saveurs
Pilez 10 amandes mondées et hachez 1 bouquet de persil. Ajoutez-les en fin de cuisson dans le faitout.

dessert

Flan au chocolat à l'agar-agar

POUR 5 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 2 MIN

1 Chauffez **20 cl de lait**. Juste avant ébullition, ajoutez **2 c. à café d'agar-agar** et laissez prendre 2 minutes.
2 Placez dans un saladier et incorporez **45 g de sucre** et **200 g de cacao pur**. Mélangez. Versez dans des ramequins et placez au réfrigérateur jusqu'à gélification.
3 Démoulez les flans, décorez et agrémentez avec (au choix) de la vanille, du caramel liquide, etc.

Pour ce menu
Bandol rosé.
Il embaume et il régale avec la force et la subtilité du mourvèdre, dont il provient, et devrait s'accorder idéalement avec la fraîcheur de l'entrée et la richesse du plat.

entrée

Crumble de courgette au chèvre

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 20 MIN

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez **5 courgettes**, râpez-les sur un torchon propre. Tordez-les pour en extraire l'eau, puis mettez-les dans un saladier.
2 Incorporez **200 g de fromage de chèvre frais**. Lavez, effeuillez et ciselez **6 brins de menthe** et **6 brins de persil**, ajoutez à la préparation, salez peu, poivrez généreusement.
3 Travaillez du bout des doigts **150 g de beurre ramolli** avec **200 g de farine** et **100 g de parmesan râpé**, jusqu'à obtenir une pâte sableuse.
4 Versez la préparation au chèvre dans un plat à four beurré, recouvrez de pâte. Enfournez pour 20 minutes. Servez tiède ou froid.

plat

Blanc de poulet mariné

POUR 4 PETITS GOURMANDS
· PRÉPARATION 10 MIN · CUISSON 25 MIN
· RÉFRIGÉRATION 30 MIN

1 Mélangez le jus de **2 citrons**, **4 c. à soupe d'huile d'olive** et **1 bouquet de persil haché**. Badigeonnez-en **4 blancs de poulet**. Mettez-les dans un plat et versez-y le reste de la marinade. Placez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez 4 feuilles de papier aluminium assez grandes pour former des papillotes. Placez chaque morceau de poulet au centre d'une feuille, versez la marinade dessus, refermez les feuilles. Enfournez pour 25 minutes.

dessert

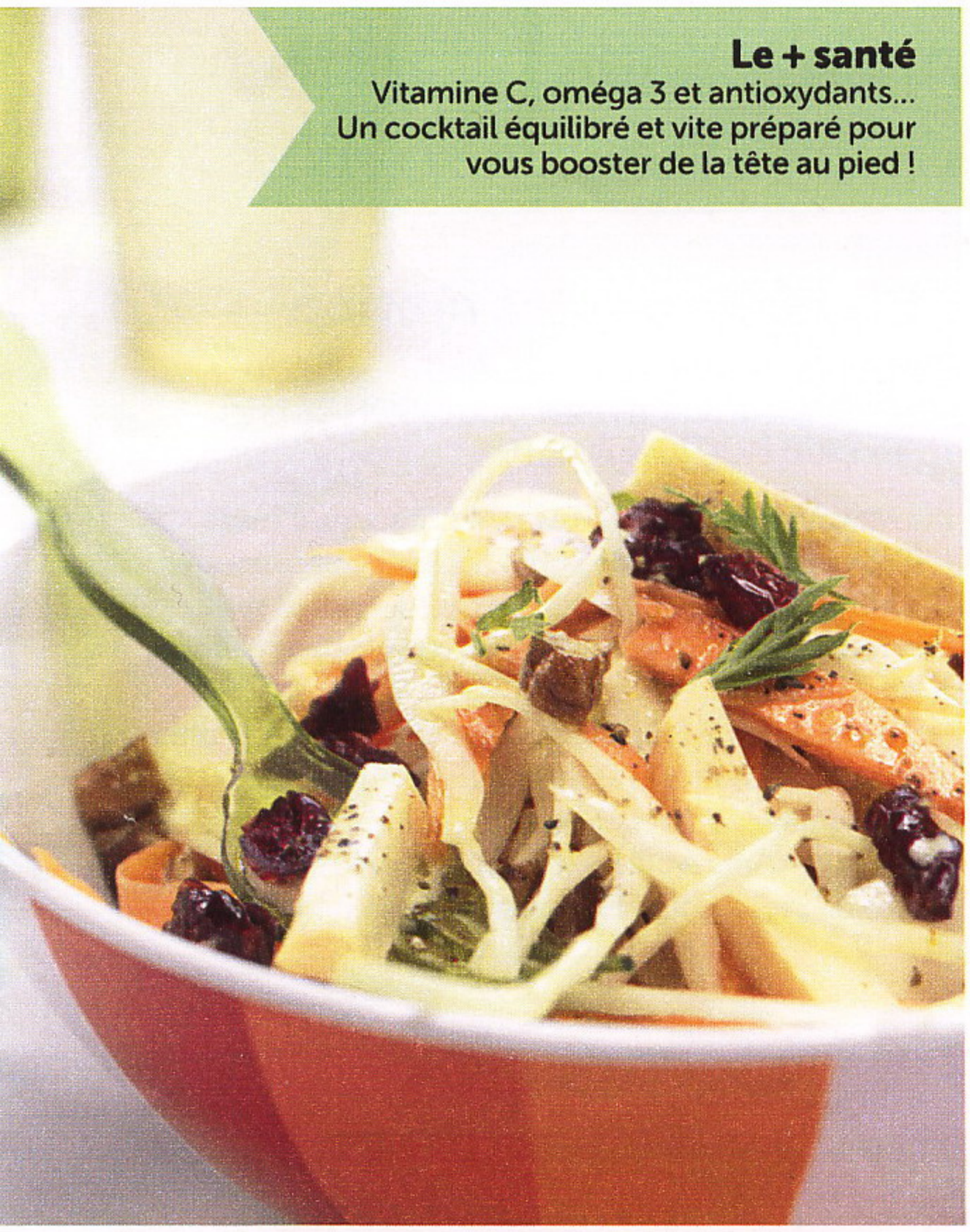
Petits congolais au cacao

POUR 12 PIÈCES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Sortez la plaque du four et recouvrez-la de papier cuisson.
2 Séparez les blancs des jaunes de **2 œufs**. Dans un saladier, battez les blancs. Incorporez **4 c. à soupe de Canderel 100 % Sucralose**, **80 g de noix de coco râpée** et **15 g de cacao en poudre**. Mélangez délicatement.
3 À l'aide d'une cuillère à soupe, formez des petits tas suffisamment espacés. Saupoudrez d'**1 c. à soupe de noix de coco**. Enfournez pour 10 minutes environ.

Ça fait la différence !
Vous pouvez supprimer le cacao, ce qui donnera des congolais nature. En concoctant les deux, amusez-vous à composer un damier.

Le + santé
Vitamine C, oméga 3 et antioxydants... Un cocktail équilibré et vite préparé pour vous booster de la tête au pied !



plat

Salade de farfalles aux crevettes et au piment

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 20 MIN

1 Plongez **250 g de farfalles** dans de l'eau bouillante salée, mélangez avant la reprise de l'ébullition, et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente.
2 Pelez et émincez **1 oignon rose** et mettez-le dans un grand saladier avec **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Salez, poivrez. Lorsque les pâtes sont cuites, égouttez-les et versez-les dans le saladier. Mélangez. Couvrez et laissez tiédir à température ambiante en mélangeant régulièrement.
3 Lavez **2 piments rouges doux**, coupez-les en deux, épépinez-les puis émincez-les. Décortiquez **12 crevettes crues** en laissant la nageoire caudale, fendez-les en deux aux deux tiers de la longueur et retirez le petit boyau noir. Mettez ces crevettes dans un plat avec les piments émincés, salez et poivrez. Ajoutez **1 c. à soupe d'huile d'olive**, mélangez, filmez le plat et réservez au réfrigérateur.
4 Au dernier moment, faites sauter crevettes et piments environ 3 minutes à feu moyen dans une poêle antiadhésive chaude puis ajoutez-les aux pâtes. Parsemez de **2 brins de basilic ciselé**, mélangez et servez aussitôt.

entrée

Coleslaw au reblochon, noix et cranberries

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· RÉFRIGÉRATION 2 H

1 Mettez **50 g de cranberries séchées** à gonfler dans un bol d'eau bouillante. Pelez et râpez **2 carottes**. Lavez **¼ de chou blanc**, émincez-le au couteau sur une planche. Concassez **50 g de noix de pécan ou de cajou** au couteau.
2 Dans un saladier, mélangez **3 c. à soupe de vinaigre de cidre, 3 c. à soupe d'huile de tournesol, 3 c. à soupe d'huile de noix ou de noisette** et **1 c. café de moutarde à l'ancienne**.
3 Ajoutez les légumes, **200 g de reblochon** ferme coupé en lamelles, les noix et les cranberries égouttées. Salez, poivrez et mélangez délicatement. Laissez au moins 2 heures au frais avant de servir.

Pour ce menu
Côtes-du-jura blanc. Tiré du chardonnay et parfois du savagnin local, sec, odorant et savoureux, il aimera le fromage et les noix de l'entrée et adorera ce plat doucement épicé.

dessert

Natillas

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 40 MIN
· CUISSON 35 MIN
· RÉFRIGÉRATION 12 H

1 Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Coupez **1 gousse de vanille** dans la longueur pour extraire les graines et faites chauffer avec **1 litre de lait entier** dans une casserole. Laissez infuser 30 minutes.
2 Blanchissez **4 jaunes d'œufs** avec **100 g de sucre**. Incorporez-y **1 c. à soupe de Maïzena**. Réchauffez le lait, versez-le en 2 temps sur les jaunes en remuant.
3 Répartissez la préparation dans des ramequins. Enfournez pour 30 minutes au bain-marie. Saupoudrez d'**1 c. à soupe de cannelle en poudre**. Placez 12 heures au réfrigérateur.

entrée

Terrine de poisson à la thaïe

POUR 6 À 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN
· CUISSON 1 H
· RÉFRIGÉRATION 24 H

1 La veille, préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Pelez et hachez finement **2 gousses d'ail**. Épluchez et râpez **2 carottes**. Lavez, égrenez et hachez **2 piments rouges**. Pressez **2 citrons**.
2 Mélangez **3 c. à soupe de sucre roux, le jus de citron, l'ail, 1 c. à soupe de gingembre râpé**, les carottes, les piments et **3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm**.
3 Mixez **600 g de poisson** (merlan, lieu jaune, julienne…Vérifiez qu'il n'y ait pas d'arêtes) avec **5 œufs** et **40 cl de crème liquide**. Incorporez **4 ciboules** grossièrement hachées et **150 à 200 g de crevettes roses** moyennes décortiquées.
4 Une fois le sucre fondu dans le mélange au gingembre, ajoutez cette préparation à la farce de poisson. Mélangez, salez et poivrez si nécessaire. Versez le tout dans une terrine beurrée et enfournez au bain-marie pour 1 heure sans le couvercle.
5 Laissez refroidir, mettez au frais en couvrant et dégustez la terrine le lendemain avec une salade.

Pour ce menu
Crémant-de-bourgogne rosé. Le fruité et l'élégante persistance du pinot noir, soulignés par la vivacité de l'effervescence, seront parfaits pour ce moment festif.

plat

Crumpet doré aux petits légumes

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 5 MIN

1 Pelez **1 carotte**, **½ betterave crue** et **2 courgettes**. Taillez-les en fine julienne. Saisissez la julienne de carotte 2 minutes dans une poêle avec **4 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez la julienne de courgette et de betterave, salez, poivrez et laissez cuire encore 2 minutes sur feu vif en remuant.
2 Préchauffez le gril du four. Faites fondre **40 g de beurre**. Badigeonnez **8 petits crumpets** de beurre fondu à l'aide d'un pinceau, puis toastez-les rapidement sous le gril.
3 Répartissez la julienne de légumes sur les crumpets toastés.

À servir avec
Déposez 2 tranches de magret fumé et 3 morceaux de fromage type Caprice des Dieux sur chaque crumpet et dégustez.

dessert

Tatin flottante

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 20 MIN · RÉFRIGÉRATION 1 H

1 Faites chauffer **50 cl de lait** dans une casserole avec **1 gousse de vanille** fendue en deux. Quand le lait frémit, retirez la gousse de vanille et maintenez un léger frémissement. Montez **6 blancs d'œufs** en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez **100 g de sucre** en pluie à la fin.
2 Remplissez un ramequin de blancs en neige. Puis renversez-le dans le lait chaud et faites cuire les blancs deux par deux 4 minutes en les retournant à mi-cuisson. Égouttez sur du papier absorbant. Recommencez jusqu'à épuisement des blancs. Réservez au frais.
3 Pelez et épépinez **4 pommes**. Coupez-les en tranches. Faites-les dorer avec **30 g de beurre** dans une sauteuse, 10 minutes à feu doux. Saupoudrez de **cannelle** et de **vanille en poudre**.
4 Chauffez à feu moyen **200 g de sucre** dans une casserole jusqu'à obtention d'un caramel ambré. Ajoutez **quelques gouttes de jus de citron** et retirez du feu.
5 Répartissez le caramel dans 6 ramequins, ajoutez des tranches de pomme, puis posez par-dessus les îles flottantes. Placez au réfrigérateur pour 1 heure. Démoulez sur des assiettes et servez frais.

entrée

Salade polynésienne au poulet

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 20 MIN

1 Dans un saladier, mélangez **150 g de poulet cuit en cubes, 1 c. à soupe de coriandre fraîche hachée, 15 cl de yaourt nature, 1 c. à soupe de miel liquide** et **50 g de framboises fraîches.** Réservez.
2 Mélangez **2 c. à soupe de vinaigre blanc** dans un petit bol avec 5 ou 6 framboises écrasées. Incorporez à la préparation au poulet. Ajoutez 1 poivron vert coupé en julienne et mélangez bien.
3 Coupez-en deux **2 melons**, évidez-les et garnissez-les du mélange au poulet. Décorez de quelques framboises fraîches et de quartier de citron et servez immédiatement.

plat

Polenta gratinée au comté et à la sauge

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 15 MIN

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mettez **1,5 litre d'eau** à bouillir. Versez **300 g de semoule de maïs** et laissez cuire à feu doux en remuant. Ajoutez **50 g de beurre** et assaisonnez de sel et de poivre.
2 Versez la polenta dans un plat à gratin. Saupoudrez de **80 g de comté râpé** et de **2 c. à soupe de sauge séchée.** Enfournez pour 10 minutes.

dessert

Tartelette aux deux raisins

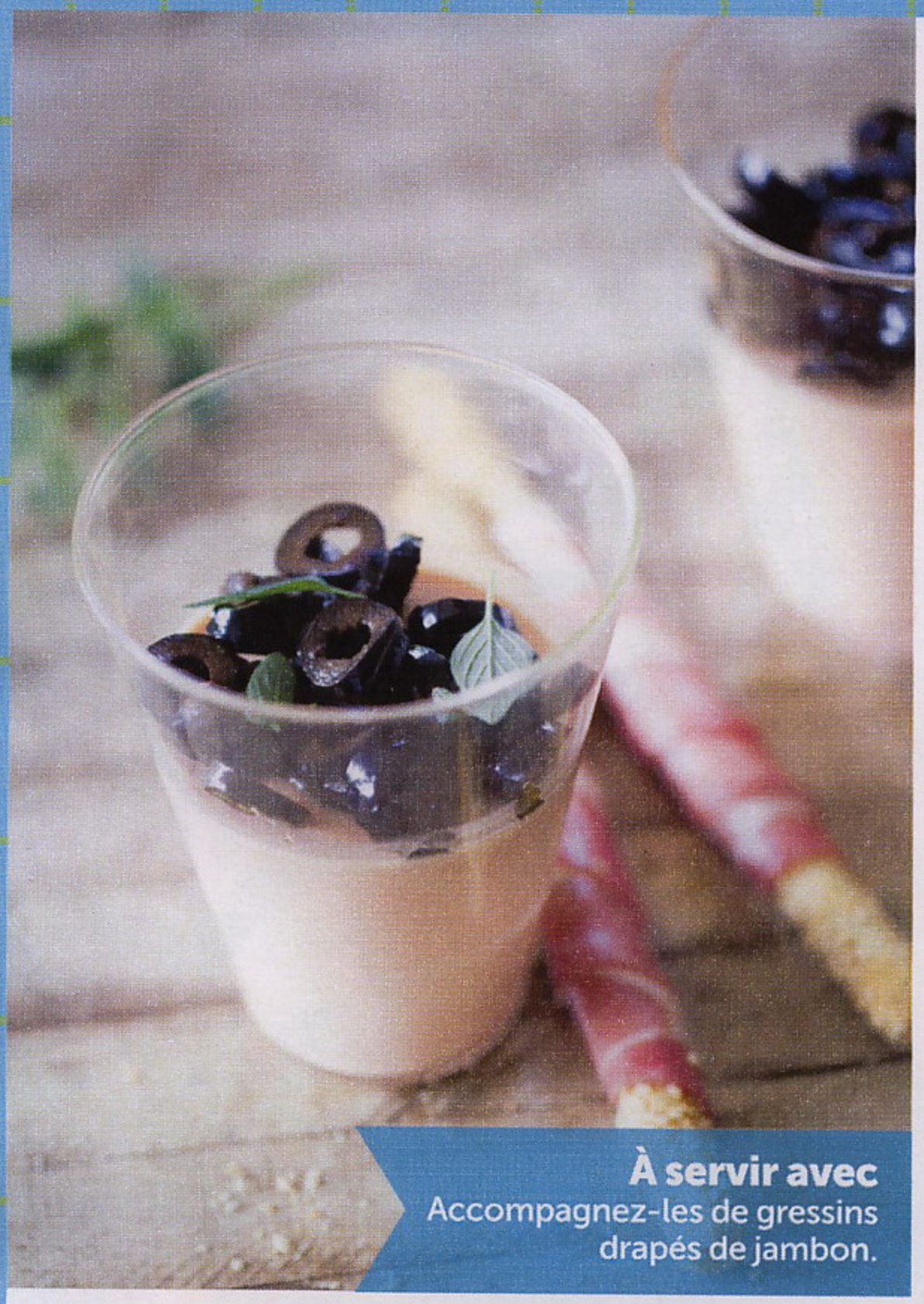
POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 10 MIN

1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Abaissez **150 g de pâte sablée** et garnissez-en 4 moules à tartelette. Enfournez-les pour 6 à 8 minutes à blanc. Sortez les tartelettes du four, laissez-les refroidir.
2 Faites bouillir dans une casserole **4 c. à soupe de sucre** avec **1 petit verre d'eau.** Plongez **100 g de grains de raisin blanc** et **100 g de raisin noir** dans le sirop, laissez frémir 3 minutes sur feu doux, égouttez-les.
3 Fouettez **10 cl de crème liquide** en chantilly avec **1 c. à soupe de sucre glace.** Garnissez les fonds de tartelette avec la crème, répartissez les raisins, poudrez de sucre glace.

À servir avec
Servez tiède ou froide avec une quenelle de crème glacée.

Pour ce menu

Alsace pinot gris. Ample et complexe, avec de l'intensité et un soupçon de tendresse, ce vin savoureux saura se montrer à son avantage sur chacun de ces mets très différents.



À servir avec
Accompagnez-les de gressins drapés de jambon.

entrée

Panna cotta au Tomacouli, olives noires et jambon

POUR 4 PERSONNES
· PRÉPARATION 15 MIN
· CUISSON 5 MIN
· RÉFRIGÉRATION 3 H

1 Faites tremper **3 feuilles de gélatine** 5 minutes dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, faites chauffer **150 g de Tomacouli aux herbes de Provence Panzani** avec **30 cl de crème fraîche liquide entière**, sans bouillir. Ajoutez les feuilles de gélatine bien essorées et mélangez soigneusement. Salez et poivrez.
2 Versez le mélange dans de petits verres et faites prendre au moins 3 heures au réfrigérateur.
3 Coupez **4 fines tranches de jambon cru** en deux dans le sens de la longueur et drapez-en **8 gressins**. Coupez **50 g d'olives noires** en rondelles et mélangez-les avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**.
4 Au moment de servir, recouvrez les panna cotta avec les olives.

Pour ce menu

Côtes-du-rhône-villages. Rond, frais, fruité et charnu, avec des notes d'épices et de garrigue, il saura dialoguer avec l'entrée savoureuse comme avec le plat relevé.

plat

Rôti de porc laqué à la moutarde

POUR 6 À 8 PERSONNES
· PRÉPARATION 10 MIN
· CUISSON 2 H · REPOS 10 MIN

1 Placez **1 rôti de porc de 1,5 kg** dans un plat à four. Salez et poivrez, enfournez à froid et allumez le four à 150 °C (th. 5). Laissez-le cuire 1 h 30 en tournant la viande plusieurs fois pour la faire dorer uniformément.
2 Mélangez **8 c. à soupe de moutarde, 3 c. à café de graine de moutarde, 4 c. à soupe de jus d'orange** et **200 g de miel d'acacia**. Sortez la viande du four et badigeonnez-la de cette sauce.
3 Versez **4 c. à soupe d'eau** dans le fond du plat. Remettez au four et poursuivez la cuisson 30 minutes environ en badigeonnant régulièrement le rôti. Laissez reposer 10 minutes dans le four éteint avant de servir.

dessert

Charlotte aux poires

POUR 6 PERSONNES · PRÉPARATION 30 MIN
· CUISSON 20 MIN · RÉFRIGÉRATION 4 H

1 Faites bouillir dans une casserole **75 cl d'eau** avec **200 g de sucre**, le jus d'**1 citron** et **1 gousse de vanille**.
2 Pelez **4 poires**, coupez-les en deux, épépinez-les et faites-les cuire dans le sirop 10 minutes à légers frémissements. Mettez **4 feuilles de gélatine** (8 g) à ramollir dans de l'eau froide.
3 Égouttez les poires et réduisez-les en purée au mixeur. Faites épaissir dans une casserole à feu doux 5 minutes. Retirez du feu et faites-y fondre la gélatine essorée. Laissez refroidir en remuant souvent.
4 Posez un moule sur un plat de service. Coupez **24 biscuits à la cuillère** en deux et trempez-les rapidement dans **10 cl de sirop** mélangé à **1 c. à soupe d'alcool de poire**. Rangez-les au fur et mesure sur le pourtour du moule et sur le fond, côté bombé vers l'extérieur.
5 Montez **400 g de crème fleurette** en chantilly, incorporez-la délicatement à la purée de poire. Garnissez le moule de cette préparation et placez 4 heures au frais.
6 Lavez **125 g de fraises**, coupez-les en fines rondelles. Au moment de servir, démoulez la charlotte, saupoudrez d'**1 c. à soupe de sucre glace** et décorez de fraises et de feuilles de **menthe**.

Trucs et astuces

Par Magali Kunstmann-Pelchat

METS DE L'HUILE !

Quelle est la différence entre une huile vierge et une extra ? Puis-je chauffer l'huile de colza ? Avec quoi consommer l'huile de sésame ? **Réponses en 15 infos et astuces.**

Je décode

1 Raffinée, mais pas vraiment…

L'huile la plus courante sur le marché est dite « raffinée ». Souvent issue d'un assemblage d'huiles de différentes variétés et qualités, elle subit un traitement mécanique ou chimique afin de lui garantir une meilleure conservation et flexibilité d'utilisation. Après le traitement, elle conserve la même composition en acides gras mais perd la plus grande partie de ses antioxydants, polyphénols, phytostérols…

2 Vierge, extra ou pure ?

100 % naturelle, sans aucun traitement, l'huile vierge est obtenue par simple pression à froid, ce qui lui garantit un goût authentique et fruité et lui permet de préserver tous les composants naturellement présents dans le fruit. Extra-vierge, c'est la Rolls des huiles, avec un taux d'acidité très bas et un goût très prononcé.

Entre les deux, l'huile pure est un mélange d'huile raffinée et d'huile vierge d'une même graine oléagineuse. Elle est moins chère que l'huile vierge, plus goûteuse et plus stable que la raffinée.

• **Je privilégie :** *les huiles artisanales, bien souvent de meilleure facture.*

3 Extraction et première pression à froid

Traditionnellement, les graines oléagineuses ne sont pas chauffées mais simplement broyées puis pressées. C'est ce qu'on nomme « première pression à froid ». Pour l'huile d'olive notamment, de plus en plus de moulins artisanaux ont troqué meules et presses hydrauliques contre malaxeurs et centrifugeuses qui diminuent considérablement les risques d'oxydation du produit. On parle alors d'« extraction à froid ». Ces deux types d'huiles sont incontestablement les meilleures pour leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

• **Je retiens :** *l'huile vierge étant par définition obtenue par pression à froid, la mention est facultative sur celle-ci.*

4 Les bienfaits de l'huile

De même valeur énergétique (100 % de lipides), les huiles ont des apports différents en vitamines et en acides gras, dont les fameux oméga 3, 6 et 9. Des acides essentiels à la construction cellulaire et au bon fonctionnement du système cardio-vasculaire, mais qui, en déséquilibre, augmentent certains problèmes de santé. Privilégiez les huiles à forte teneur en acides gras mono-insaturés (olive, colza, noisette et arachide, riches en oméga 9) et polyinsaturés (soja, noix, chanvre, lin, tournesol, sésame, maïs, pépins de raisin, carthame… bien pourvues en oméga 3 ou 6). Bannissez les huiles de palme et de noix de coco, moins

Huiles d'olive, de tournesol, de pépins de raisin… Toutes gagnent à être parfumées. Quant au choix du condiment, laissez courir votre imagination !

onéreuses et très présentes dans l'alimentation agro-industrielle, dont la forte teneur en acides gras saturés est néfaste pour la santé.

• **Je n'hésite pas :** *à varier les huiles et à les associer, pour diversifier les apports nutritionnels.*

5 Côté conservation

Chaleur, ultraviolets et oxygène fragilisent les huiles végétales et accélèrent leur rancissement. Leur durée de vie n'est donc pas très longue : un an pour celles riches en acides gras mono-insaturés, six mois seulement pour les polyinsaturés. C'est pourquoi il convient de les conserver à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière, idéalement dans un bidon, dans une bouteille brune ou verte, dans un garde-manger pour les huiles stables, au réfrigérateur pour les plus fragiles.

Je décode

6 À chaud

L'huile brûle moins vite que le beurre : elle est donc idéale pour rissoler. L'huile de colza est parfaite en cuisson douce (pas plus de 150 °C sinon elle dégage une odeur désagréable, mais sans danger pour la santé) et rehausse légumes verts et pommes de terre. Celles d'olive, d'arachide, de tournesol, de maïs ou de pépins de raisin supportent des températures élevées, entre 200 et 220 °C. Idéales pour les fritures (à 180 °C).

• **Je note :** *toutes les huiles ne supportent pas de hautes températures. C'est le cas de celles de noix, de noisette, d'amande, de pistache, d'argan, de lin et, d'une manière générale, de toutes les huiles non raffinées. Mieux vaut lire l'étiquette.*

CHAUD DEVANT !
Parfaite sur les pizzas, cette huile d'olive vierge extra au basilic, origan, thym et piment réveillera aussi vos pâtes, tartares, légumes et gaspacho. Huile Il Piccante, 2,99 € (250 ml), La Tourangelle.

7 À froid

Incontournable dans la diète méditerranéenne – d'ailleurs récemment inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'Unesco –, l'huile d'olive se marie bien avec les légumes du soleil. Celle de noisette accompagne l'avocat, la tomate séchée, les pâtes et les noix de saint-jacques grillées. L'huile d'avocat est un pur délice sur un filet de poisson cuit en papillote. Celle de pistache fait sensation dans un tartare de dorade ou de saumon et réveille l'avocat, le fenouil et même les fraises. Quant au mariage d'huile de pépins de courge et de glace à la vanille, il est tout simplement succulent.

8 Mayonnaise et Cie

Facile à émulsionner, l'huile est l'ingrédient principal des sauces froides. Celle de colza agrémente sans dominer une laitue ou des betteraves. Celles de noisette et d'amande donnent de la fantaisie aux vinaigrettes. Celle de noix se mêle avec gourmandise aux vinaigres balsamique, blanc d'estragon ou de vin rouge pour apporter une touche rustique à une salade d'endives ou de pissenlit. L'huile de pistache se marie avec du vinaigre balsamique ou du citron, celle de sésame avec du vinaigre de riz, du gingembre frais et de la moutarde. L'huile d'argan encense les poissons, couscous et légumes méditerranéens en vinaigrette.

Dans la mayonnaise, l'huile d'avocat est un pur délice, celle de pépins de raisin, idéale car elle est neutre en goût et ne masque pas la saveur de l'œuf. En plus, elle ne fige pas, ce qui permet de réserver la mayonnaise avant dégustation.

• **J'adopte :** *lorsque je réalise une mayonnaise à l'huile d'olive, je ne la fouette pas trop énergiquement pour éviter qu'elle ne devienne amère.*

9 En marinade

Dans une marinade, l'huile attendrit viande, poisson, volaille, gibier. Celle d'olive est un classique avec de l'ail et du romarin pour les viandes rouges, avec du citron et du thym pour le poulet, le veau et le porc, avec du citron vert et de la menthe pour le poisson, avec du basilic pour les aubergines ou les poivrons. Celle de pignon de pin se marie

Je teste les trucs de grand-mère

bien avec les poissons et les crevettes. Torréfiée, celle de noisette dégage un parfum de praline qui s'accommode au fromage de chèvre, à un carpaccio de bœuf, à du poisson.

10 En pâtisserie

Dans les gâteaux, l'huile remplace avantageusement le beurre et permet de varier la texture et le parfum. Quelques gouttes d'huile d'olive dans une pâte à tarte lui donnent un croustillant et une couleur très agréable et originale. Les huiles de noix, de noisette et de pistache s'incorporent dans le célèbre gâteau au yaourt, ou la pâte à tartiner au chocolat.

• **Je teste :** *je bats 3 œufs et 150 g de sucre en poudre. J'incorpore 25 g d'amandes en poudre, 150 g de farine, ½ sachet de levure et je délaye avec 10 cl de lait et 5 cl d'huile d'olive. J'ajoute à l'envi des dés de poire, de pomme ou de rhubarbe, des fruits rouges, des raisins blonds, des pignons de pin… Je verse la pâte dans un moule à cake. Je fais cuire 30 à 40 minutes à 180 °C et laisse tiédir 10 minutes hors du four avant de démouler.*

11 Spécial conserves

L'huile, et particulièrement celles d'olive ou de noix, permet de conserver les aliments tels que le fromage (de la mozzarella ou des chèvres), des tomates séchées, une purée d'ail, du pesto. Il suffit de recouvrir les aliments et de conserver au frais, dans un bocal bien fermé.

Pour cuire vos aliments, utilisez une huile raffinée, plutôt que vierge ou pure. Elle supportera mieux la chaleur.

MADE IN FRANCE
Cette huile vierge de très haute qualité est fabriquée au cœur du Loir-et-Cher avec des fruits récoltés en France. À noter que les huiles Guénard sont celles que l'on trouve en marques distributeurs d'épiceries fines de Monoprix, Carrefour...

12 Huiles parfumées

Des feuilles de basilic, du romarin, du thym, des quartiers de citron, de l'ail, des échalotes, du piment rouge ou des tomates séchées parfument agréablement une huile d'olive, de tournesol ou de pépins de raisin. Il suffit de les laisser mariner 3 à 4 semaines avant de les utiliser en assaisonnement ou en cuisson, pour agrémenter une fondue, relever une pizza ou une sauce tomate, exalter des œufs, un risotto ou des champignons…

• **J'essaie :** je *poche des pavés de cabillaud dans de l'huile de pépins de raisin agrémentée à la dernière minute de curcuma frais, de dés de chorizo ou de jambon cru. Impeccable pour rehausser leur saveur délicate !*

13 Pour savoir si l'huile de friture est chaude

Plongez-y une frite, en douceur pour éviter les éclaboussures. Si l'huile est à bonne température (160 °C), la frite tombe dans le fond et remonte lentement, entourée de bulles. À 180 °C, elle ne s'enfonce que de 3 à 5 cm et est immédiatement entourée de bulles.

14 Façades en Inox sans traces

Pour faire briller les façades des appareils électroménagers en Inox, déposez un peu d'huile de cuisine sur un chiffon sec et passez-le sur toute la surface. Essuyez l'excédent avec un chiffon doux. C'est nickel !

15 Pense-bête

• 10 ml d'huile = 8 à 9 g d'huile
• 1 cuillerée à café d'huile = 4,5 ml = 4 g
• 1 cuillerée à soupe d'huile = 9 ml = 8 g
• Pour remplacer le beurre par de l'huile dans un gâteau, 100 g de beurre = environ 80 ml d'huile, car le beurre contient 82 % de lipides, le reste d'eau.

SOS J'ai pas d'idées

Par Julie Palmero

Le challenge de la quinzaine : réaliser des mets alléchants avec des poissons en boîte ou conditionnés au rayon frais. Un peu d'imagination et voici des recettes pour 4 personnes. **Suivez le guide.**

15 recettes avec des poissons en conserve

Recettes pour 4

	J'y ajoute	J'obtiens
1 **Avec 150 G DE THON AU NATUREL**	• 300 g de spaghettis • 200 g de pulpe de tomate • 1 bouquet de basilic • herbes de Provence	**Des pâtes au thon** Faites revenir la pulpe de tomate dans une casserole à feu doux pendant une dizaine de minutes. Salez, poivrez et ajoutez des herbes de Provence et le thon. Faites cuire les pâtes. Émincez le basilic. Mélangez le tout.
2 **Avec 1 BOÎTE DE SARDINES AU NATUREL**	• 2 c. à soupe de ricotta • 1 pain de campagne • 8 olives noires • le jus d'un demi-citron • ciboulette	**Des tartines de rillettes de sardine** Écrasez les sardines à la fourchette avec la ricotta et les olives émincées. Ajoutez le jus de citron et de la ciboulette ciselée. Coupez des tranches de pain de campagne et tartinez-les de la préparation. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
3 **Avec 1 BOÎTE DE SAUMON**	• 10 ou 12 radis • ½ concombre • ½ poivron • 200 g de quinoa	**Une salade fraîcheur au quinoa** Coupez les radis, le poivron et le concombre. Faites cuire le quinoa. Mélangez les crudités au quinoa et au saumon émietté. Arrosez d'huile d'olive et de jus de citron.
4 **Avec 2 BARQUETTES DE CREVETTES ROSES DÉCORTIQUÉES**	• 250 g de nouilles chinoises • 4 carottes • 100 g de brocoli • 2 c. à soupe d'huile de sésame • sauce soja	**Un wok nouilles, crevettes et légumes sautés** Coupez les légumes en morceaux et faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 5 min. Faites cuire les nouilles. Dans une poêle, faites revenir le brocoli et les carottes avec l'huile de sésame, jetez-y les nouilles. Laissez mijoter quelques minutes puis ajoutez les crevettes. Arrosez de sauce soja.

	J'y ajoute	J'obtiens
5 Avec 1 BOÎTE DE FILETS DE MAQUEREAUX	• 1 pâte feuilletée • 1 c. à soupe de moutarde • 1 c. à soupe d'huile d'olive	**Des palmiers maquereau et moutarde** Écrasez les filets de maquereaux et mélangez-les à la moutarde et à l'huile d'olive. Tartinez sur la pâte feuilletée. Roulez la pâte. Enrobez de film plastique. Placez au congélateur environ 20 min. Coupez ensuite en tranches fines. Enfournez 15 min à 200 °C.
6 Avec 200 G DE CRABE	• 4 c. à soupe de mayonnaise • le jus d'un citron • pain toasté	**Des toasts de la mer** Mélangez le jus de citron et la chair de crabe avec la mayonnaise. Garnissez le pain coupé en triangles d'1 cuillerée à café de préparation au crabe. Parsemez de ciboulette ciselée.
7 Avec 150 G DE SURIMI	• 100 g de feta • 2 avocats • vinaigrette	**Des verrines au surimi** Coupez les avocats en deux, retirez le noyau et enlevez la peau. Coupez l'avocat et la feta en dés. Coupez le surimi en rondelles. Dressez dans des verrines et assaisonnez.
8 Avec 1 BOÎTE DE HARENGS À L'HUILE	• 400 g de pommes de terre • 1 oignon rouge • persil plat	**Une salade bistro** Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante environ 20 min. Épluchez-les et coupez-les en rondelles. Épluchez et coupez en rondelles l'oignon rouge. Disposez les pommes de terre, l'oignon et les harengs sur un plat et parsemez de persil ciselé. Assaisonnez d'huile et servez tiède.
9 Avec 20 LANGOUSTINES	• 2 pamplemousses roses • 6 fonds d'artichaut • 50 g de roquette • huile d'olive	**Une salade pamplemousse et langoustines** Pelez le pamplemousse et découpez les suprêmes. Coupez les fonds d'artichaut en quatre. Décortiquez les langoustines et coupez-les en deux. Faites-les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive environ 5 min. Mélangez tous les ingrédients et servez avec l'assaisonnement de votre choix.
10 Avec 2 BOÎTES DE MINIPOULPES	• 350 g de spaghettis • 1 boîte de tomates pelées	**Des pâtes au poulpe** Faites cuire les pâtes al dente. Faites revenir le contenu de la boîte de tomates pelées. Mélangez ensuite tomates, spaghettis et poulpe.
11 Avec 1 BOÎTE DE MOULES	• 10 cl de vin blanc sec • 10 cl de crème • 2 c. à café de curry • 1 oignon	**Des moules épicées** Faites revenir l'oignon émincé dans une casserole. Puis ver le vin dans la casserole et laissez réduire. Ajoutez ensuite la crème et le curry et laissez épaissir. Ajoutez les moules. Servez avec du riz.
12 Avec 12 ANCHOIS	• ½ baguette de pain • 3 gousses d'ail • 2 tomates	**Des tapas tomates anchois** Coupez 12 tranches de pain, versez-y quelques gouttes d'huile d'olive et enfournez-les environ 15 min à 180 °C. Frottez les tranches de pain avec les gousses d'ail. Coupez la tomate en tranches et disposez-en une sur chaque tranche de pain. Garnissez d'un anchois.
13 Avec 1 BOÎTE DE FOIE DE MORUE	• 1 avocat • le jus d'un citron • 2 oignons nouveaux • pain de mie	**Des tartines apéritives au foie de morue** Écrasez la chair de l'avocat et mélangez-la au foie de morue et au citron. Émincez les oignons, ajoutez-les. Assaisonnez de sel, poivre et huile d'olive. Tartinez sur du pain de mie coupé en petits carrés.
14 Avec 1 BOCAL DE ROLLMOPS (HARENGS AU VINAIGRE)	• 1 pomme verte • 1 betterave rouge cuite • 20 cerneaux de noix	**Une salade originale** Coupez la betterave et la pomme en dés. Mélangez les rollmops coupés ou non avec la pomme, la betterave et les noix. Liez le tout avec de la mayonnaise ou de l'huile d'olive.
15 Avec 300 G DE CALAMARS	• 5. c. à café de piment d'Espelette • 2 gousses d'ail • 1 poivron rouge • 10 cl de vin blanc	**Des calamars pimentés** Coupez le poivron en lanières. Faites revenir l'ail émincé et le poivron dans de l'huile d'olive. Ajoutez ensuite le piment puis les calamars et saisissez-les pendant 5 min. Versez le vin blanc et laissez cuire 25 min à feu moyen. Salez et poivrez.

1

À DÉGUSTER

- The Balvenie single Barrel (12 ans d'âge), *52,65 €, The Balvenie.*
- Sparkling rosé (rosé à bulles de Provence), *25 € la bouteille, Château Léoube.*

2

À SAUCER Le goût d'antan avec cette moutarde à l'ancienne et estragon. Elle a l'avantage de se marier aussi bien avec la viande qu'avec le poisson.
Les Gourmandes, 1,49 € (pot de 190 g), Bénédicta.

Beau et bon

Les 15 « it » à ne pas manquer dans les rayons ou en épicerie fine

3

DÉLICE GLACÉ On craque pour cette glace au bon goût de meringue et de fruits rouges.
Loving kiss, à partir de 3,58 € (pack de 3 x 80 ml), Magnum.

4

SPÉCIAL KIDS Tropical, oranges, pommes, fruits rouges ou multivitaminé, les petits champions trouveront leur bonheur pour s'hydrater en prenant du plaisir.
Fruit Shoot, 1,95 € (pack de 4 x 20 cl), Teisseire.

5

FRUITÉ Nouveauté au rayon des yaourts aux fruits 0 % ! Relevés d'une touche d'ingrédients surprenants (fraise touche de menthe, abricot gingembre...), ces laitages vont faire des émules.
Sveltesse, 1,55 € (paquet de 4 x 125 g), Nestlé.

Par Serge Hennebert

6

JAPONISANT Subtilement parfumé, ce thé vert à la fleur de cerisier est une véritable invitation à la zen attitude. *Fleur de Geisha, 8 € l'étui de 20 mousselines en coton (40 g), Palais des thés.*

7

PRATIQUE Innovation sur le marché des dosettes, avec la première dosette souple de lait. *Boîte de 12 dosettes souples de lait, 2,40 €, Régilait.*

8

EXOTIQUE Incontournables dans la cuisine asiatique, ce lait de coco permettra de réaliser de nombreuses recettes et d'excellents desserts. *Lait de coco, 1,65 € (brique de 200 ml), Suzy Wan.*

9

SAVEUR DU SOLEIL On se laisse surprendre par cette nouvelle boisson rafraîchissante au citron de Sicile. Pause hydratante garantie ! *Jus citron, 2,20 € la bouteille, Sicilia.*

10

INVITATION DANS LE SUD Associé à la pulpe d'olive noire, ce vinaigre fait souffler un vent nouveau sur l'assaisonnement. *Vinaigre à la pulpe d'olive, 5 € la bouteille (250 ml), Clovis.*

Spécial marques **DISTRIBUTEURS**

Parce que les **grandes enseignes** aussi proposent **des produits de qualité,** ils se glisseront dans votre Caddie **à petits prix.**

11

NOUVEAUTÉ Avec la rentrée, casino présente les Doodingues pour les enfants, qui ne résisteront pas à ces flans au caramel coulant.
Flans caramel coulant, 1,50 € (pack de 12 x 100 g), Doodingues de Casino.

12

ON ÉTALE Cette pâte à tartiner aux noisettes est réalisée sans huile de palme.
Pâte à tartiner, 1,69 € (pot de 400 g), Franprix.

13

SUR LE POUCE Un grand classique revisité, composé de roquette, trévise, frisée, iceberg, de filets de poulet frits, de croûtons, d'œufs durs et de tomates séchées. *Salade Caesar poulet parmesan sauce Caesar, 3,25 € la boîte de 250 g, Carrefour.*

14

APPÉTISSANT Ces bâtonnets recouverts de chocolat au lait seront parfaits à l'heure du thé ou du goûter.
Bâtonnets sablés au chocolat au lait, 1,86 € (paquet de 135 g), Monoprix Gourmet.

15

AU DESSERT Quoi de mieux que de finir le repas sur une touche sucrée avec ces tartelettes au citron ou à la fraise ?
Tartelettes citron/fraise Délisse, 1,99 € (paquet de 2 x 80 g), Leclerc Marque repère.

Index des recettes du n° 276

Entrées

- Endives à la marmelade ... 52
- Wok de crevette sur lit d'agrumes ... 52
- Ratatouille ... 61
- Terrine à la courgette ... 66
- Muffin chèvre/bacon ... 67
- Pain perdu en pizza ... 68
- Soupe verte ... 69
- Caviar de courgette sans gluten aux saveurs grecques ... 70
- Œuf cocotte à la ciboulette ... 71
- Tarte aux légumes ... 72
- Gaspacho aux restes de saumon ... 73
- Tarte au fromage ail et fines herbes ... 74
- Crumble de courgette au chèvre ... 75
- Coleslaw au reblochon, noix et cranberries ... 76
- Terrine de poisson à la thaïe ... 77
- Salade polynésienne au poulet ... 78
- Pana cotta au Tomacouli, olives noires et jambon ... 79
- Tartines de rillettes de sardine ... 84
- Salade fraîcheur au quinoa ... 84
- Palmiers de maquereau à la moutarde ... 85
- Toasts de la mer ... 85
- Verrines au surimi ... 85
- Salade bistro ... 85
- Salade de pamplemousse et langoustines ... 85
- Moules épicées ... 85
- Tapas tomates anchois ... 85
- Tartines apéritives au foie de morue ... 85
- Salade originale ... 85
- Calamars pimentés ... 85
- Pâté de Chartres ... fiches
- Crème de lentilles ... fiches
- Salade de pois gourmands et son crottin de Chavignol ... fiches

Plats

- Salade mexicaine ... 3
- Porc farci à la poire et au fromage ... 15
- Boulettes de viande en croûte de parmesan ... 23
- Tagliatelles aux boulettes de viande ... 24
- Boulettes de colin sur compotée de tomates au citron ... 25
- Tajine de viande hachée aux œufs ... 26
- Tartare de boulettes aux herbes ... 27
- Couscous légumes et boulettes ... 28
- Curry de boulettes au lait de coco ... 29
- Soupe de cerfeuil aux boulettes de poisson ... 30
- Boulettes de viande et purée de légumes ... 31
- Keftas en raclette ... 32
- Boulettes de crevettes aux herbes ... 33
- Boulettes de poulet au sésame ... 34
- Tajine de boulettes de merlan au persil ... 35
- Timbale de parmentier aux blettes et au tofu ... 37
- Hachis Parmentier classique ... 38
- Parmentier du Sud ... 39
- Parmentier au potiron ... 40
- Parmentier de rouget ... 41
- Parmentier de dinde aux 2 pommes ... 42
- Parmentier de saumon aux poireaux ... 43
- Parmentier de bœuf au panais et noisettes ... 44
- Parmentier de cabillaud au chèvre frais en persillade ... 46
- Hachis Parmentier au poireau ... 47
- Filet mignon aux pruneaux ... 51
- Merlu façon fish & chips ... 58
- Gratin avec des restes de blanquette de lapin aux girolles ... 66
- Limande à la moutarde ... 67
- Poêlée du Sud ... 68
- Tarte à la tomate, jambon et moutarde ... 69
- Mousse de thon à la ricotta ... 70
- Côte de veau con crema di peperoni ... 71
- Dos de saumon rôti et brocolis ... 72
- Gnocchis à la parisienne ... 73
- Rattes du Touquet aux calamars ... 74
- Blanc de poulet mariné ... 75
- Salade de farfalles aux crevettes et au piment ... 76
- Crumpet doré aux petits légumes ... 77
- Polenta gratinée au comté et à la sauge ... 78
- Rôti de porc laqué à la moutarde ... 79
- Pâtes au thon ... 84
- Wok de nouilles, crevettes et légumes sautés ... 84
- Pâte au poulpe ... 85
- Tarte rustique à la tomate ... 94
- Blanquette de géline ... fiches
- Sandre de Loire en écailles de cèpes ... fiches
- Civet de chevreuil aux girolles ... fiches

Desserts

- Poire Belle-Hélène en capuccino de pruneaux d'Agen ... 50
- Far Breton ... 51
- Marmelade ... 52
- Mousse au chocolat sur lit d'agrumes ... 52
- Crème glacée aux agrumes ... 53
- Macarons roses ... 55
- Macarons de Nancy ... 57
- Mousse légère au chocolat blanc et à l'orange ... 66
- Bombe vanille/fraise ... 67
- Tiramisu à la banane ... 68
- Mousse au citron vert ... 69
- Fondant chocolat fromage blanc ... 70
- Petits cigares de fromage frais à la noisette et au miel ... 71
- Cake aux framboises et pralines roses ... 72
- Crème au chocolat blanc ... 73
- Flan au chocolat à l'agar-agar ... 74
- Petit congolais au cacao ... 75
- Natillas ... 76
- Tatin flottante ... 77
- Tartelette aux deux raisins ... 78
- Charlotte aux poires ... 79
- Phitiviers ... fiches
- Tarte Tatin aux pêches blanches d'ici ... fiches

Prochain numéro

DÈS LE 3 OCTOBRE

POMMES, POIRES RAISINS

LES FRUITS D'AUTOMNE SONT AU MENU !

CRÉDITS PHOTOS

Photo de Cyril Lignac : Greg Soussan, Thys/Supperdelux/Sucré Salé, iStockphoto/Thinkstock. P 3 : Radvaner/Sucré Salé. P 4 : DR, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P 6-7 : Jewhyte/iStockphoto, CandyBox Images/Ljupco Smokovski/Edyta Pawlowska/Fotolia, DR. P 10-11 : DR, burnhead/Fotolia, Luliia Metkalova/Fotolia. P 12-13 : Wanja Jacob/Kathleen Rekowski/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock, Angelys/C. Adam. P 14-15 : DOC RABE Media/Africa Studio/Wanja Jacob/FOOD-pictures/Fotolia, Jardiland, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 16 : Bichon/Sucré Salé, Angelys/C. Adam, Masson/Fotolia. P 20-21 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 22-23 : Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P 24-25 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Syndicat des Surgelés. P 26-27 : Radvaner/Adam/Sucré Salé. P 28-29 : Roulier/Turiot/A Point Studio/Sucré Salé. P 30-31 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 32-33 : Radvaner/Sucré Salé, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P 34-35 : Radvaner/Sucré Salé. P 36-37 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 38-39 : Nikouline/Rivière/Sucré Salé. P 40-41 : Thys/Supperdelux/Sucré Salé, Pompadour Label Rouge. P 42-43 : Thys/Supperdelux/Rivière/Sucré Salé. P 44-45 : Rivière/Sucré Salé. P 46-47 : Soignon, Thys/Supperdelux/Sucré Salé. P 50-51 : Stéphane Jégo/Thierry Lewenberg Sturm/BIP, iStockphoto/Thinkstock. P 52-53 : iStockphoto/Thinkstock, Rob Shaw/Bauer Syndication/Oredia. P 54-55 : iStockphoto/Thinkstock, Ksyutoken/Fotolia, Gallo Images/Camerapress/Oredia. P 56-57 : Studio DER/FOOD-pictures/Fotolia, iStockphoto/Thinkstock. P 58-59 : Ziga Rajic. P 60-61 : ManuWe/iStockphoto, iStockphoto/Thinkstock. P 62-63 : ForKART/Okolaa/electriceye/Fotolia. P 66-67 : Canderel; Fleury Michon. P 68-69 : Fleury Michon, L'atelier des Chefs. P 70-71 : Marque Repère/F. Mantovani, Veau de Pentecôte. P 72-73 : Elle & Vire/P. Kettenhofen, Saumon de Norvège. P 74-75 : Ratte du Touquet, Canderel. P 76-77 : F. Waldman, Caprice des Dieux. P 78-79 : Fruits d'été d'ici/P. L. Viel, Tomacouli/Panzani. P 80-81 : JPC-PROD/Fotolia, M. Studio/Fotolia. P 82-83 : iStockphoto/Thinkstock, Yanlev/Fotolia, Shaiith/iStockphoto. P 84-85 : Radius images/Photononstop, Christian Jung/iStockphoto, Andrey Starostin/Alessio Orru/Fotolia. P 89 : Canaricréa/Fotolia. P 90 : Nurra/Sucré Salé. P 91 : Agnès Lamarre. P 92-93 : Agnès Lamarre. P 94-95 : Agnès Lamarre. P 97 : C. Lazi/C. Mouton/CRT Centre Val de Loire, Léonard de Serres. P 98 : C. Lazi/J. Damase/CRT Val de Loire, Brad Pict/Fotolia. Remerciements : Centre National Interprofessionnel de l'Economie Laitière (CNIEL). Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Greg Soussan. Encart des fiches recettes région Centre : Sudres/Viel/Vaillant/Rivière/Studio/Sucré Salé, CMC, Pêches d'ici/Ph. Asset.

CARNET LECTRICES

PAGE 18-19
- **Y'a pas le feu au lac :** www.yplfl.com, en vente sur madeindesign.com
- **Ikea :** 0 891 36 00 36
- **Maisons du Monde :** www.maisonsdumonde.com
- **Greeen :** www.greeen-store.com
- **Lexon :** www.lexon-design.com
- **Goodobject.me :** www.goodobject.me.
- **Sisters Guild :** www.sistersguild.co.uk
- **Love Creative People :** www.lovecreativepeople.com
- **LaPaDD :** www.lapadd.com ou 09 51 13 77 39
- **Slow :** www.slow-design.it
- **C Quoi :** 02 40 83 35 50 ou www.c-quoi.com
- **Sibo Home Concept :** www.sibohomeconcept.fr
- **Sema Design :** www.semadesign-deco.fr
- **Joseph Joseph :** 05 56 42 11 93
- **Mega Gadgets :** www.megagadgets.fr
- **Orgone Design :** www.orgone-design.com

PAGE 86-88
- **Bénédicta :** www.benedicta.com
- **Carrefour :** www.carrefour.fr
- **Casino :** www.casino.fr
- **Château Léoube :** www.chateauleoube.com
- **Clovis :** www.vinaigre.com/-Clovis
- **Franprix :** www.franprix.fr
- **Magnum :** www.mymagnum.fr
- **Marque repère :** www.e-leclerc.com
- **Monoprix :** www.monoprix.fr
- **Palais des thés :** www.palaisdesthés.com
- **Régilait :** www.regilait.com
- **Teisseire :** www.teisseire;com
- **Sicilia citron :** www.sizilia.net
- **Suzi wan :** www.suziwan.fr
- **Sveltesse :** www.sveltesse-minceur.com
- **The Balvenie :** www.thebalvenie.com

PAGE 97-98
- **Comité Régional du Tourisme de la Région Centre :** www.visaloire.com

Gourmand

192 avenue Charles-de-Gaulle 92523
Neuilly-sur-Seine Cedex - Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr
Chef d'édition: Marie de La Forest
Directrice de la rédaction: Catherine Moreau
Rédactrice en chef: Dany Duran
Rédactrice en chef adjointe: Magalie Collin
Directeur artistique: Jérémy Hiro
Chef de studio: Alain Adone
Rédacteurs-graphistes: Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction: Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction: Samuel de Cardaillac, Élisabeth Patry, Eve Scholtès, Amanda Schrepf
Rédactrice en chef photo: Caroline Quinart
Service photo: Carole Hiro, Mathilde Loncle, Bastien Soria

COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur général adjoint marketing et ventes: Pierre-Louis Marek
Directeur administration des ventes: Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes: Élisabeth Herzog
Responsable promotion: Sandra Meneghini

PUBLICITÉ
Initial Régie - 13 rue Henri-Barbusse
92624 Gennevilliers Cedex. Tél. 01 73 05 45 45.
Directrice commerciale adjointe: Martine El Koubi
(Tél. 01 73 05 64 10, melkoubi@prisma-presse.com)
Directeur de publicité: Thierry Flamand
(Tél. 01 73 05 64 26, tflamand@prisma-presse.com)
Responsables de clientèle: Élise Naudin (Tél. 01 73 05 64 05, enaudin@initial-regie.fr), Sabine Surget (Tél. 01 73 05 64 05 ssurget@prismamedia.com), Anne-Charlotte Masseau Lejeune (Tél. 01 73 05 45 40, aclejeun@initial-regie.fr)
Responsable commerciale exécution: Chrystelle Roblette (Tél. 01 73 05 64 02, croblett@initial-regie.fr)

DIRECTION
Directeur général: Gautier Normand
DRH et directeur juridique: Richard Karacian
Éditrice: Stéphanie Hauville
Coordination éditoriale: Nathalie Grivot
Conseiller : Cyril Lignac

FABRICATION : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : Mory-Team, 93507 Pantin.

GOURMAND est édité par
PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS
au capital de 4 500 000 €.
Actionnaire : Reworld Media
192 av Charles-de-Gaulle, 92523 Neuilly-sur-Seine Cedex
CPPAP : 1114 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution - Tarif abonnement 1 an : 49 €

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION: Pascal Chevalier

OJD PRESSE PAYANTE Diffusion Certifiée 2012

Audience mesurée par AUDIPRESSE

ABONNEMENTS
03 44 62 52 27

RENCONTRE

L'invité de la quinzaine : LE CHEF MAURO COLAGRECO DE L'HÔTEL MIRAZUR, À MENTON. Avec une leçon filmée, il apprendra aux lecteurs et lectrices du Gourmand les secrets d'une tarte rustique à la tomate. Parce que c'est la fin de saison, il faut vite en profiter ! ***p.92***

LE TOUR DE FRANCE DES TERROIRS

Gourmand vous embarque dans un périple qui vous fait découvrir les spécialités de toutes les régions de l'Hexagone. Des recettes en fiches cartonnées et détachables, à collectionner au fil des numéros.

14e étape de notre voyage : **Le Centre, balade au jardin des saveurs à travers les spécialités régionales des 6 départements blottis aux confins des parcs régionaux naturels du Berry** ***p. 97***

Prochaine étape **La Bourgogne.**

Par Henri Yadan - Photos Agnès Lamarre

Rencontre gourmande avec le chef

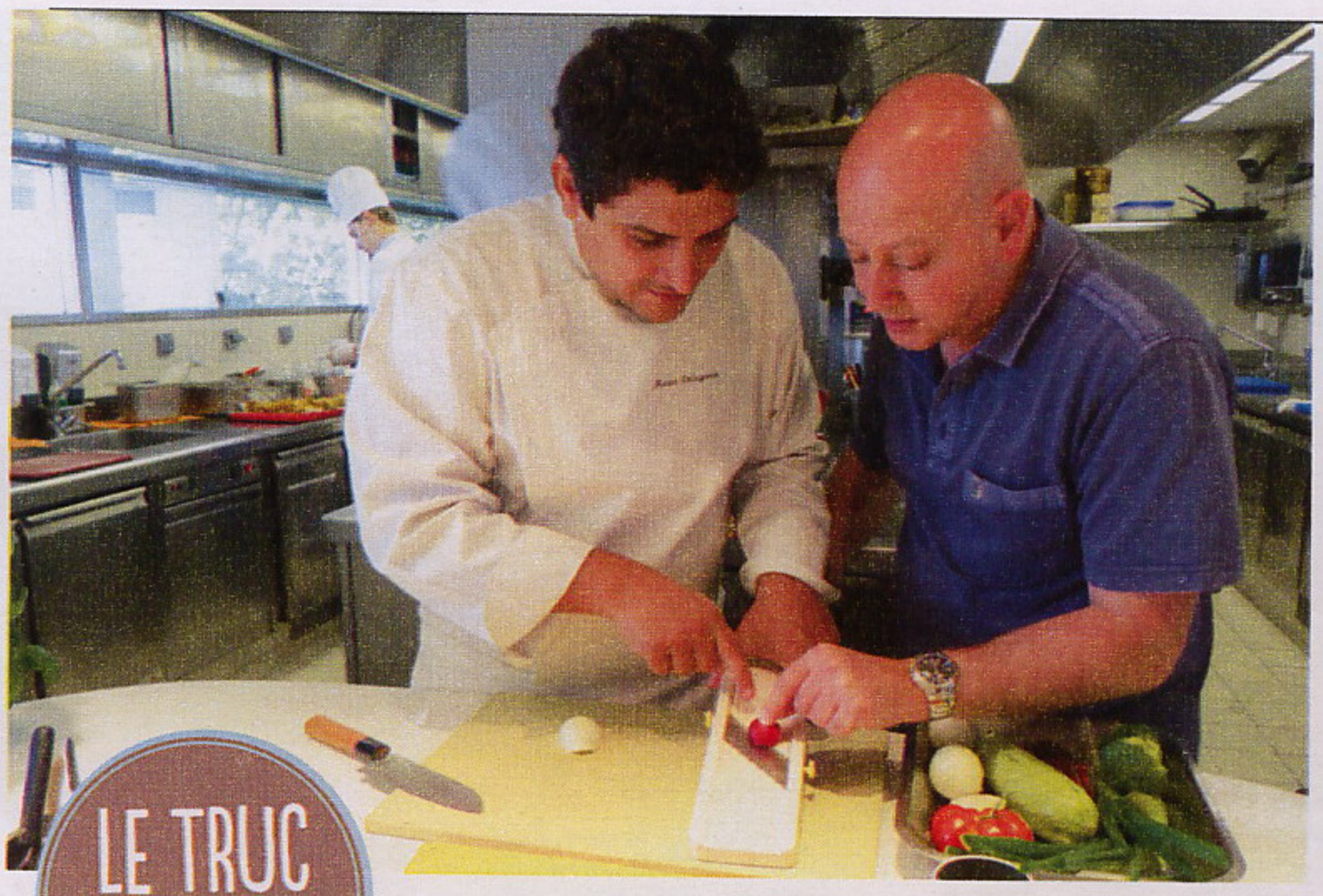
Mauro Colagreco

Cuisinier argentin adopté par la Côte d'Azur, ce chef couronné de deux étoiles nous a guidés au marché de Menton, en quête d'une recette croustillante rien que pour vous.

Malgré un emploi du temps surchargé, Mauro Colagreco se fait un plaisir de nous emmener sous la halle couverte de Menton qui borde la mer pour compléter son ravitaillement en produits frais. Dès l'ouverture, il se presse devant les étals colorés et parfumés pour toucher fruits et légumes tout en bavardant avec ses amis producteurs. Premier arrêt chez Laurence pour acheter des tomates cerise en grappes et des cœurs-de-bœuf choisies une à une. Puis il passe ensuite chez Michèle, que les initiés attendent de pied ferme chaque samedi matin afin de lui acheter ses fromages de chèvre frais. Pour finir, passage obligé devant l'étal de Gilles, sur lequel notre chef empoigne à peines mains les févettes croquantes. Le visage de Mauro s'éclaire d'un seul coup, en nous annonçant que sa recette sera finalement une tarte à la tomate gastronomique et rustique. Avec Agnès, la photographe, nous sommes ravis mais, néanmoins, intrigués par cette appellation.

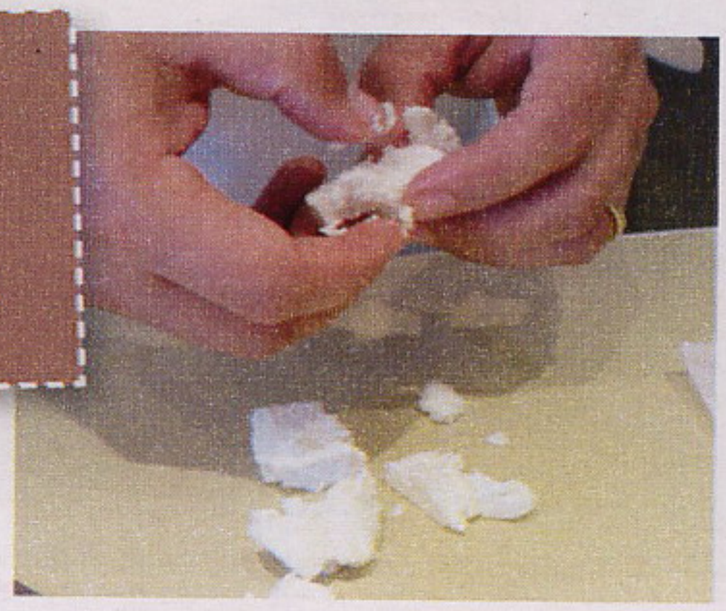
Apprentissage auprès des grands chefs

En nous dirigeant vers le Mirazur, son restaurant en forme de nid d'aigle surplombant la Méditerranée et situé à 50 mètres de la frontière italienne, Mauro prend son accent chantant pour relater son parcours. C'est qu'il en a fait du chemin, ce fils de comptable, avant de s'épanouir dans sa cuisine ! Études de lettres,



LE TRUC DU CHEF

Quand le fromage est frais, préférez l'émietter à la main plutôt que de le couper au couteau, sur lequel il se collerait.



sciences économiques, mais rien ne lui plaît, jusqu'à ce qu'il entre à l'école hôtelière de Buenos Aires, d'où il ressort diplômé. L'envie de voyager l'emmène ensuite autour du monde, avec en ligne de mire la France, dont il tombe amoureux. Il y reste pour faire une mise à niveau au lycée hôtelier de La Rochelle, avant de multiplier les expériences et se former à son nouveau métier. Bernard Loiseau répond positivement à sa lettre de candidature et lui ouvre les portes du club très envié des grands étoilés. Il rejoint plus tard l'Arpège d'Alain Passard, avant d'acquérir ce lieu magique sur une corniche de Menton, où nous arrivons après une petite balade en bord de mer.

Technique et design dans l'assiette

Cachée par une végétation luxuriante, la cuisine du Mirazur est, en milieu de matinée, une ruche bourdonnante où la brigade s'affaire dans un ballet bien réglé. Un signe que la course aux étoiles n'est pas terminée, avec déjà deux macarons Michelin au compteur. Le temps de passer sa veste, son sous-chef, Ricardo, qui nous aide à rassembler les ingrédients lui tend une série de couteaux affûtés. La confection de la recette peut commencer. Mauro aplatit la pâte, la forme dans un moule, compote les oignons, fait bouillonner les fèvettes, taille délicatement les radis, ratiboise les brocolis, torsade les languettes de courgette et passe les tomates au four, sans oublier de goûter. Une petite sonnerie nous avertit que tout est prêt à être assemblé. Le chef se met alors à composer un jardin anglais en miniature sur un fond de tarte doré. Quelques morceaux de fromages frais habilement disposés sur le dessus sont bientôt recouverts de brins de roquette. Il ajoute enfin trois gouttes d'huile d'olive pour signer sa recette et s'écrit aussitôt « on enlève ! », nous invitant en fait à partager sa tarte tiède à la tomate sur un coin de table…

Son adresse

30 avenue Aristide-Briand,
06500 Menton.
Tél. 04 92 41 86 86.
www.mirazur.fr
et www.relaischateaux.com

Péchés mignons

Le plat de son enfance

Les pâtes à la sauce tomate maison préparées par ma grand-mère italienne.

Un vin qui le fait chavirer

J'adore le vin blanc argentin Apartado, un chardonnay qui me rappelle de bons souvenirs.

Une cuisine du monde qui le fascine

J'ai découvert beaucoup de saveurs inconnues pour moi dans la cuisine japonaise.

L'appareil de cuisine dont il ne peut se passer

Ma série de couteaux au manche en bois, ils se complètent bien pour mon travail en cuisine.

Son plat fétiche

L'œuf coque à l'anguille fumée, je ne suis pas prêt à l'enlever de ma carte.

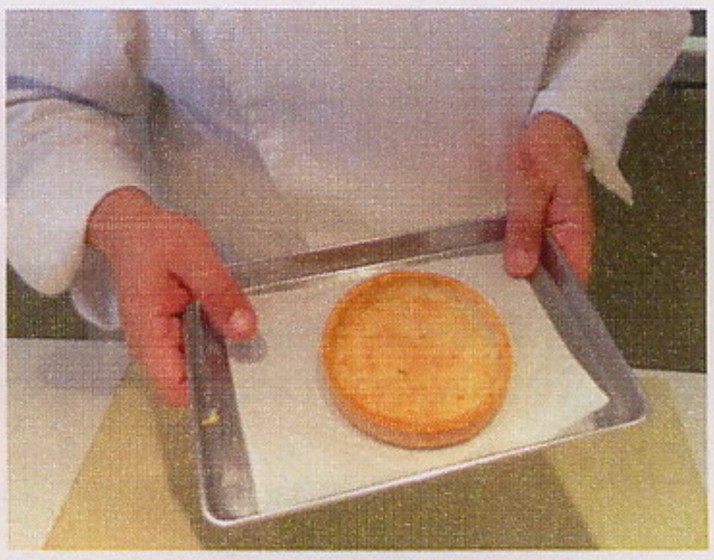
La leçon filmée du chef

La tarte rustique à la tomate façon Mauro Colagreco

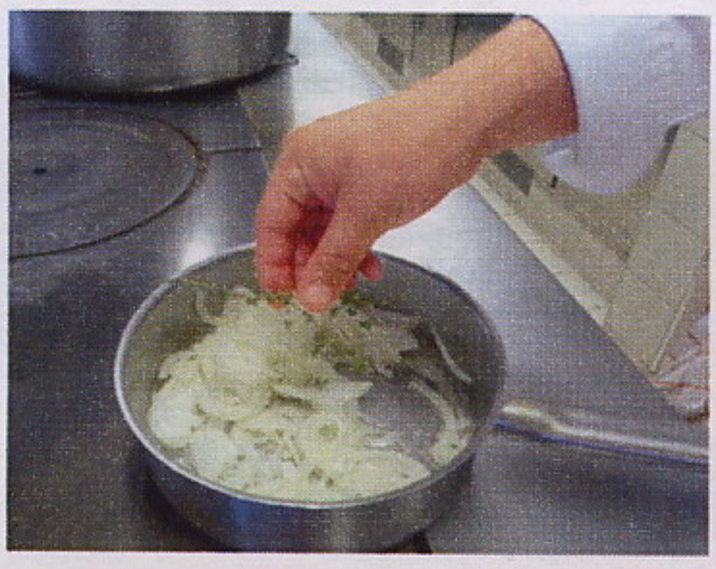
POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN
VIN CONSEILLÉ : UN COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE ROSÉ.

- 600 g d'oignons blancs
- 500 g de tomates cerise
- 450 g de brocolis
- 200 g de radis rouges
- 200 g courgettes
- 150 g de févettes
- 1 tomate cœur-de-bœuf
- 10 g d'oignon cébette
- 5 g de salade roquette
- 5 g de feuilles de basilic
- 2 gousses d'ail hachées
- thym, romarin
- 200 g de beurre
- 200 g de parmesan râpé
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 1 jaune d'œuf
- 200 g de farine
- 20 cl d'huile d'olive
- sucre
- fleur de sel
- poivre du moulin

1 Mélangez la farine, la moitié du beurre, le jaune d'œuf et le parmesan râpé de manière homogène, et placez 15 minutes au réfrigérateur.



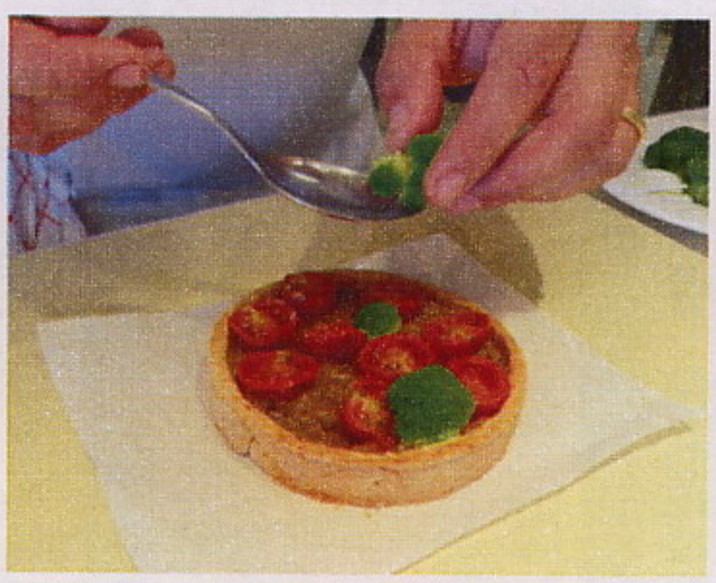
2 Formez ensuite la pâte dans le moule, laissez refroidir à nouveau, puis enfournez pour 20 minutes à 180 °C (th. 6).



3 Émincez les oignons blancs et faites-les cuire pendant 30 minutes dans une cocotte avec le reste de beurre, la moitié de l'ail et du thym, jusqu'à les compoter. Plongez les brocolis dans l'eau bouillante pendant 5 minutes pour qu'ils soient croquants.

4 Coupez les tomates cerise en deux, saupoudrez-les de sel et de sucre, ajoutez du thym, du romarin, le reste d'ail haché, et mélangez le tout avec de l'huile d'olive. Enfournez pour 25 minutes environ à 130 °C (th. 4/5). Retournez les tomates et laissez-les encore au four environ 3 minutes.

5 Retirez le chapeau de la tomate cœur-de-bœuf, coupez-la en quatre et retirez les pépins. Dessinez des pétales en coupant les quartiers en deux. Écossez les févettes et réservez.



6 Taillez de fines lamelles de courgette et de radis, puis les cébettes en diagonale. Réservez les radis dans de l'eau glacée pendant 5 minutes, jusqu'au moment du dressage.

7 Garnissez le fond de la tarte avec la compotée d'oignon, disposez harmonieusement tomates cerise cuites, févettes, brocolis, radis, cébettes, pétales de cœur-de-bœuf, courgettes crues enroulées et fromage frais en morceaux. Disposez enfin les feuilles de roquette, le basilic, quelques brins de thym, saupoudrez de poivre du moulin et de quelques grains de fleur de sel. Décorez l'assiette avec 3 gouttes d'huile d'olive et servez tiède.

À SAVOIR

LA FÉVETTE

Redevenue à la mode, la févette est une variété de fève riche en vitamines qui met du peps dans nos salades. Pensez-y aussi en préparant des soupes ou de la purée, son goût se révèle avec un peu d'huile d'olive. Hors saison (d'avril à la fin de l'été) vous en trouverez au rayon des surgelés.

Anciens numéros

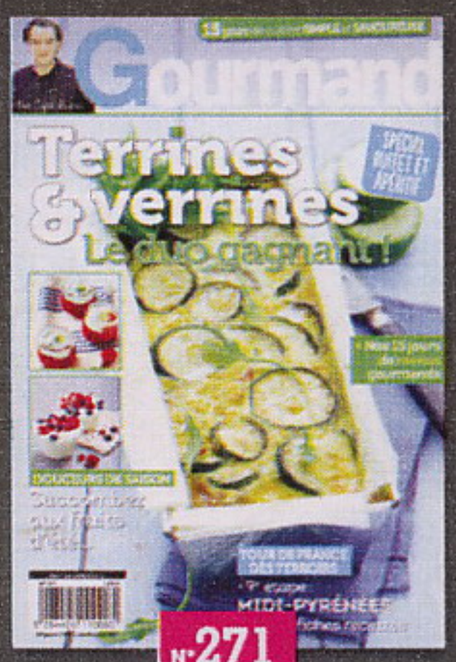
Complétez vite votre collection

Des idées cuisine pour toute l'année et pour tous les budgets !

Gourmand

N°1 des magazines de cuisine*

Plus de 80 recettes détaillées et illustrées dans chaque n°, les conseils, trucs et astuces de notre expert préféré Cyril Lignac, les fiches menu...



BON DE COMMANDE

A retourner à Vie Pratique – Anciens Numéros – B 945 – 60643 Chantilly cedex

Je commande les anciens numéros au prix de 3,90 € par exemplaire commandé, frais de port inclus* :

❑ 262 x..... ❑ 263 x..... ❑ 264 x..... ❑ 265 x..... ❑ 266 x.....
❑ 267 x..... ❑ 268 x..... ❑ 269 x..... ❑ 270 x..... ❑ 271 x.....
❑ 272 x..... ❑ 273 x..... ❑ 274 x.....

Le ou les numéros commandés vous seront envoyés dans un délai d'environ 4 à 6 semaines maximum après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.

Ci-joint mon règlement de .....€ par :

❑ chèque bancaire ou postal à l'ordre de VIE PRATIQUE

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|
(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

ANVP276

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Ville : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

Date de naissance : |_|_| |_|_| |_|_|_|_|

Conformément à la loi Informatique et libertés du 06-01-78 (art.27), vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.
* Valable en France métropolitaine uniquement

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du goupe Publications grand public et de ses partenaires

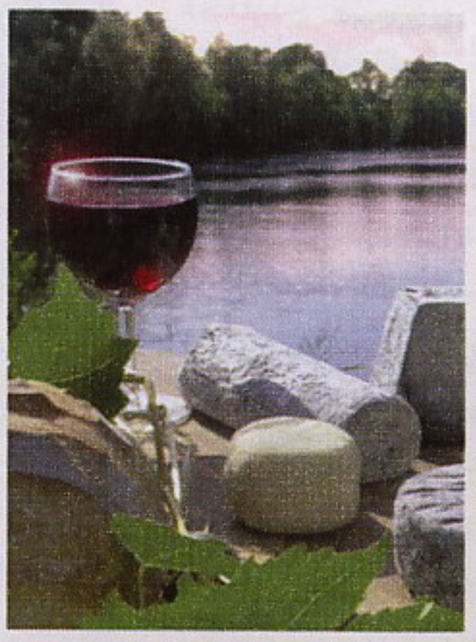
*(source DSH : OJD 2010/2011 : ventes au numéro cumulées sur une année)

Par Henri Yadan

RÉGION CENTRE

Balade au jardin des saveurs

Cher, Eure-et-Loir, Indre, Indre-et-Loire, Loir-et-Cher, Loiret, pas moins de six départements se blottissent aux confins des parcs régionaux naturels du Berry, de l'Orléanais et des étangs de Sologne, où les saveurs d'antan sont encore au rendez-vous.



Discrets comme à Villandry (ci-dessus) avec ses superbes jardins à la française,ou imposants comme à Amboise (ci-dessous), la région Centre foisonne de châteaux et de cathédrales et offre une multitude de spécialités culinaires.

En automne, les forêts de Sologne regorgent de cèpes, pieds-de-mouton, girolles, mousserons, rosés-des-prés, et le gibier abonde dans les sous-bois. Dans la région, le gigot passe plus de sept heures sur la braise et le vinaigre d'Orléans est issu des cépages d'Anjou et de Touraine. Et si la moutarde aux graines broyées à la pierre a gagné ses lettres de noblesse, la bière Johannique qui associe malts de Beauce, agrumes et miels de bruyères retrouve une nouvelle jeunesse. Connue pour son pâté aux alouettes, la ville de Pithiviers vous fera aussi découvrir ses fromages au lait de vache : cendré d'Olivet et bondary au foin. Quant au gâteau fourré à la frangipane auquel elle a donné son nom, il en existe deux versions, feuilleté ou fondant. Pensez aussi à croquer quelques pralines de Montargis ainsi qu'une croquignole, un biscuit cité par François Rabelais dans son roman « Pantagruel ». Le cotignac, une pâte de coing rouge, le safran et le miel du Gâtinais feront d'excellents cadeaux.

Les marchés, comme ici celui de Chinon, font la part belle aux produits du terroir et les contacts y sont chaleureux. Une façon de joindre l'utile à l'agréable.

Friandises, pâtisseries, charcuteries ponctueront agréablement vos promenades au bord de la Loire (ci-dessus .à Blois)

UNE GASTRONOMIE SOUS LE SIGNE DE LA DOUCEUR DE VIVRE

Parsemé de châteaux, le cœur de la France recèle bien d'autres spécialités. Dans le Berry, vous pourrez savourer une crème de lentilles vertes, de la quiche aux rillettes, le truffiat, composé d'une tourte pommes de terre aux fines herbes, de la potée au jambon et aux haricots rouges ainsi que des œufs pochés au Chinon. Le Loiret vante les saveurs de l'andouille de Jargeau et Chartres celles de son pâté de perdreau aux truffes et foie gras. Côté fromages, la feuille de Dreux au lait de vache a ses adeptes mais les chèvres sont à l'honneur : selles-sur-cher, pouligny saint-pierre, valençay, bouchon de Sancerre et crottin de Chavignol forment un beau plateau. Et comment oublier la tarte Tatin créée à Lamotte Beuvron ? Ici, les friandises ne se comptent plus. Malice du loup de Blois, croquet de Sully, forestine de Bourges, croquet de Charost, macaron de Cormery, mentchikoff au chocolat enrobé de meringue, sablé de Nançay, madeleine d'Illiers-Combray en forme de coquille Saint-Jacques..., il y en a pour tous les goûts. Et pour accompagner tout ça, dégustez les vins des coteaux du Vendômois et ceux de Valençay, deux AOC bien sous tous rapports...

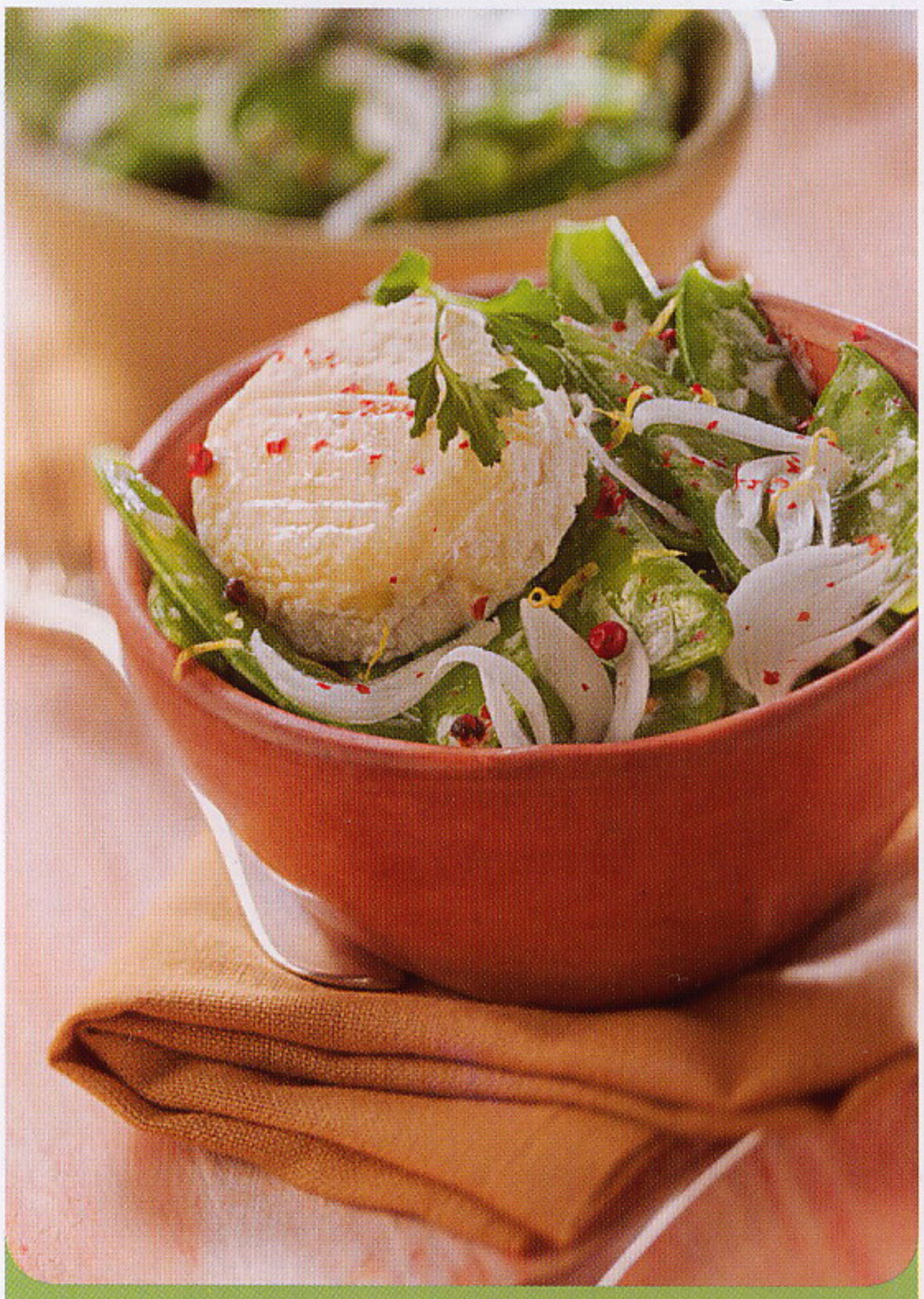
Le bon PRODUIT du coin

LE CROTTIN DE CHAVIGNOL

Fromage de chèvre au lait cru et à croûte fleurie d'origine berrichonne, il remplirait à lui seul un livre de recettes. Grillé, pané, fondu pour farcir des légumes ou nature sur une tranche de pain, il est toujours le bienvenue à table.

entrée

Salade de pois gourmands
et son crottin de Chavignol



Fiche Gourmand RÉGION CENTRE

plat

Sandre de Loire en écailles de cèpes, pommes bouchon

Fiche Gourmand RÉGION CENTRE

plat

Civet de chevreuil
aux girolles

Fiche Gourmand RÉGION CENTRE

dessert

Tarte Tatin
aux pêches blanches d'ici

Fiche Gourmand RÉGION CENTRE

plat • **délicat** • abordable

Sandre de Loire en écailles de cèpes, pommes bouchon

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 55 MIN

- 4 pavés de sandre de 200 g pièce, sans peau ni arêtes
- 1 kg de pommes de terre type ratte
- 250 g de cèpes
- 1 botte de cresson
- 70 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- fleur de sel et poivre du moulin

1 Lavez et équeutez le cresson. Réservez quelques feuilles. Nettoyez et émincez les cèpes. **2 Faites suer** le cresson dans une casserole avec 20 g de beurre, puis versez de l'eau à fleur. Salez, poivrez et cuisez 20 minutes à feu doux. Mixez et réservez.
3 Pelez les pommes de terre, rincez-les et taillez-les en bouchons. Cuisez-les à la vapeur 25 minutes. **4 Faites** des incisions sur les pavés de sandre et insérez les cèpes. Faites-les cuire à feu doux dans une poêle avec le beurre restant et l'huile. Arrêtez la cuisson lorsque le pavé est devenu blanc sur toute son épaisseur. **5 Répartissez** dans les assiettes, avec les bouchons décorés de feuilles de cresson. Formez des gouttes de jus de cresson. Salez et poivrez le poisson.

entrée • **facile** • bon marché

Salade de pois gourmands et son crottin de Chavignol

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 10 MIN

- 500 g de pois gourmands
- 1 oignon blanc
- 1 citron bio
- 8 brins de persil plat
- 4 crottins de Chavignol
- 10 cl de crème fleurette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de baies roses
- sel et poivre du moulin

1 Retirez les fils des pois gourmands et faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2 Pendant ce temps, lavez, séchez le citron, râpez le zeste et pressez-le en jus. Émulsionnez dans un bol la crème fleurette, l'huile, le jus de citron avec le zeste. Salez et poivrez.
3 Pelez et émincez l'oignon. Lavez et séchez le persil. Égouttez les pois gourmands et placez-les dans un saladier. Ajoutez l'oignon émincé, arrosez de sauce et mélangez délicatement.
4 Répartissez la salade dans des bols avec un crottin de Chavignol. Donnez un tour de moulin à poivre. Parsemez de baies roses. Décorez de brins de persil. Servez aussitôt.

dessert • **facile** • bon marché

Tarte Tatin aux pêches blanches d'ici

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 35 MIN

- 4 grosses pêches d'ici assez fermes
- 125 g de beurre
- 200 g de farine
- 75 g de sucre cassonade
- 60 g de poudre d'amande

1 Dans un saladier, mélangez la farine, 100 g de beurre coupé en dés et 6 cuillerées à soupe d'eau. Formez une boule de pâte et réservez-la au frais.
2 Pelez les pêches, fendez-les en deux, ôtez le noyau puis coupez-les en quartiers. Faites fondre 25 g de beurre dans une poêle, ajoutez le sucre roux, faites légèrement caraméliser puis ajoutez les pêches. Laissez dorer 3 minutes.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Disposez les fruits au fond d'un moule à tarte. Saupoudrez de poudre d'amande. Étalez la pâte et coupez un disque de diamètre légèrement supérieur au moule. Recouvrez-en les pêches et enfournez pour 30 minutes environ.
4 Démoulez la tarte Tatin en la retournant sur une assiette et servez tiède ou froid.

plat • **délicat** • cher

Civet de chevreuil aux girolles

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN
• CUISSON 1 H • MARINADE 2 H

- 1 cuissot de chevreuil de 1 kg désossé
- 5 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 2 carottes
- 250 g de girolles
- 340 g de cranberries
- 50 g de beurre
- 40 cl de jus de cranberries
- 25 cl de bière brune
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- 3 c. à soupe de sucre de canne
- 1 c. à café de baies de genièvre + 1 c. de graines de fenouil concassées
- ciboulette
- sel et poivre

1 Coupez le cuissot en cubes de 2 cm. Ajoutez échalote, ail, carotte hachés, genièvre et fenouil avec 1 cuillerée à soupe d'huile, sel et poivre. Laissez mariner 2 heures au frais. **2 Égouttez** la viande et faites-la colorer dans une sauteuse avec le reste d'huile. Ajoutez 20 g de beurre, les aromates de la marinade, les cranberries et le sucre.
3 Faites revenir puis mouillez avec la bière, laissez réduire puis ajoutez le jus de cranberries et laissez à feu doux 45 minutes. **4 Nettoyez** les girolles. Faites-les sauter 3 minutes avec 15 g beurre. Saupoudrez de ciboulette ciselée. **5 Incorporez** le beurre restant à la sauce du chevreuil. Servez le civet accompagné des girolles.

Pâté de Chartres

entrée
de tradition

Fiche **Gourmand** RÉGION CENTRE

Crème de lentilles

entrée
de tradition

Fiche **Gourmand** RÉGION CENTRE

Blanquette de géline

plat
de tradition

Fiche **Gourmand** RÉGION CENTRE

Pithiviers

dessert
de tradition

Fiche **Gourmand** RÉGION CENTRE

entrée • **facile** • bon marché

Crême de lentilles

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 45 MIN

- 175 g de lentilles vertes du Puy
- 1 carotte • 1 petit oignon
- 1 bouquet garni • 3 tiges de cerfeuil
- 75 g de crème épaisse • sel

1 Pelez et coupez la carotte et l'oignon en petits dés. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le cerfeuil.
2 Versez les lentilles dans une casserole. Ajoutez les dés de carotte et d'oignon et le bouquet garni. Couvrez avec 1 litre d'eau, salez et portez à ébullition. Réduisez le feu et faites cuire les lentilles à petits bouillons pendant 30 minutes.
3 Quand elles sont cuites, retirez le bouquet garni et ajoutez le cerfeuil. Mixez la soupe finement. Remettez-la sur feu doux et ajoutez la crème fraîche. Faites cuire doucement pendant 10 minutes sans ébullition.
4 Répartissez dans des assiettes creuses et servez aussitôt décoré de brin de cerfeuil.
Accompagnez de toasts agrémentés de rondelles d'andouille de Chartres grillée.

entrée • **délicat** • assez cher

Pâté de Chartres

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN
• CUISSON 1 H 30 • RÉFRIGÉRATION 13 H

- 2 perdreaux (foies, filets, cuisses et carcasses)
- 125 g de noix de veau • 125 g de filet de porc
- 100 g de foie gras • saindoux • 1 carotte
- 1 oignon • 1 bouquet garni • 1 jaune d'œuf
- 3 c. à soupe de beurre fondu • 2 pâtes brisées
- 10 cl de cognac • 10 cl de vin blanc • sel et poivre

La veille : 1 Désossez les cuisses des perdreaux. Faites-les mariner avec foies et filets dans 5 cl de cognac. Filmez et réservez au frais. **2 Rissolez** les carcasses, la carotte et l'oignon épluchés et taillés en mirepoix dans une casserole avec du saindoux. Flambez avec le reste de cognac, déglacez au vin blanc, faites réduire et mouillez d'eau à hauteur. Ajoutez le bouquet garni. Faites réduire et passez au chinois pour obtenir 5 cl de fumet.
Le lendemain : 3 Hachez les cuisses, le foie de perdreau, le foie gras, le veau et le porc. Salez et poivrez. Versez le fumet dégraissé et le beurre. **4 Foncez** un moule à pâté avec 1 pâte. Étalez une couche de farce, les filets puis le reste de farce. Couvrez de pâte, soudez les bords. Décorez avec les chutes de pâte, dorez à l'œuf, faites une cheminée et laissez croûter 1 heure au frais. **5 Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6), puis enfournez pour 1 heure environ.

dessert • **facile** • bon marché

Pithiviers

POUR 6 PERSONNES
• PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 35 MIN

- 2 œufs + 1 jaune • 100 g de beurre mou
- 2 pâtes feuilletées • 125 g d'amande en poudre
- 125 g de sucre glace • 2 c. à soupe de rhum
- 1 c. à café d'arôme amande amère

1 Faites blondir la poudre d'amande à feu doux. Mettez-la dans un bol et laissez refroidir. Ajoutez le sucre.
2 Travaillez le beurre dans une terrine, avec une spatule, jusqu'à ce qu'il soit souple, puis ajoutez la poudre d'amande sucrée, les œufs, le rhum et l'extrait d'amande amère. Mélangez.
3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Foncez une tourtière beurrée avec une pâte feuilletée. Répartissez la frangipane et recouvrez avec l'autre pâte.
4 Dorez le dessus au jaune d'œuf, puis quadrillez-le avec un couteau. Enfournez pour 30 minutes environ.

plat • **facile** • bon marché

Blanquette de géline

POUR 4 PERSONNES
• PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 45 MINUTES

- 1 géline de Touraine
- 8 minicarottes (ou 2 normales)
- 8 mininavets (ou 3 normaux) • 8 asperges
- 8 petits poireaux • 1 branche de céleri • 1 oignon
- 1 bouquet garni • 1 jaune d'œuf
- 30 cl de crème légère épaisse
- 3 c. à café de beurre • 50 g de farine
- 25 cl de vin blanc • sel et poivre

1 Coupez la géline en morceaux. Déposez-les dans une casserole et recouvrez d'eau froide et de vin blanc. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. **2 Pelez** et ciselez l'oignon. Épluchez et lavez les légumes. Ajoutez-les à la géline, faites bouillir 5 minutes et laissez à feu doux 30 minutes. Filtrez le jus de cuisson et réservez-le ainsi que les légumes. **3 Faites fondre** le beurre dans la casserole, ajoutez la farine, sans cesser de remuer. Versez le jus de cuisson petit à petit, afin d'obtenir une préparation semi épaisse et onctueuse. Ajoutez le poulet. Reportez sur le feu quelques minutes jusqu'à la reprise du bouillon. **4 Avant de servir,** incorporez le jaune d'œuf mélangé à la crème fraîche. Mélangez bien encore quelques instants, afin que le mélange épaississe un peu. Servez chaud accompagné des légumes.

papilles

LE PLAISIR DE CUISINER

ANGUS, CHAROLAIS...
Goûtez aux bœufs d'exception

BIEN CHOISIR
Au rayon des 1 001 yaourts

ORANGES, JAUNES, VIOLETTES
Les carottes passent en couleur

70 recettes

Délice d'automne

UN DÉJEUNER à la campagne

*** Riche et gourmande, la Touraine dévoile ses saveurs**

papilles 3,95 €

116 pages de plaisirs gourmands à consommer sans modération.

Rafraîchissez-vous avec -30% de sucres*

* Par rapport à la moyenne des boissons sucrées au thé.
Plus d'informations sur www.nestea.fr

NESTEA est une marque déposée de la Société des Produits Nestlé S.A., concédée en licence à Beverage Partners Worldwide (Europe) AG.
Coca-Cola Services France, SAS au capital de 50 000 euros. 404 421 083 RCS Nanterre.

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr